

# Sănătate prin apă

Mișcarea zilnică și o dietă adecvată sunt primele două ingrediente. Adaugă-l, din când în când, pe al treilea, câte o terapie spa, și ai deja rețeta unei vieți echilibrate. De Diana-Florina Cosmin

**F**osta arhitectă Rodica Marinescu (65 de ani) a călcat pentru prima oară pragul unui centru spa în luna octombrie a anului trecut. Suferise o lovitură la genunchi care, combinată cu un început de reumatism, îi îngreuna deplasarea, silind-o să adopte un stil de viață sedentar, diametral opus firii sale active. „Mă gândeam că nu am ce să fac, sunt hachițe-

le vârstei!”, își amintește ea. O veche prietenă din Germania nu a fost de aceeași părere. „Mi-a trimis o prezentare despre terapia cu apă de mare, care o ajutase să se recupereze după un accident la schi”, povestește Rodica. A aflat că asemenea terapii de recuperare se fac și la noi și, pentru prima oară în viață, s-a programat la un spa. De atunci, merge în fiecare lună și mobilitatea ei s-a îmbunătățit vizibil. Secretul? O



Un tratament cu săruri marine îmbunătățește starea ta generală

combinație de terapie cu apă de mare, masaj terapeutic și gimnastică acvatică. Rodica Marinescu nu este, însă, singura pensionară care descoperă târziu beneficiile unui astfel de tratament. Românii nu sunt încă pe deplin familiarizați cu acest concept, dar se inspiră tot mai mult din „ograda” celorlalți europeni care, indiferent de vârstă, respectă cu sfințenie principiile de întreținere corporală și detoxifiere periodică.

Dar, ce este, de fapt, un centru spa? Inițialele provin de la exclamația împăratului Nero, „Sanitas per aquam” (sănătate prin apă), prin care își exprima respectul pentru forța curativă a apei pentru organism. Până la dezvoltarea unor centre complexe, în care se aplică terapii și proceduri de toate felurile, pentru menținerea sănătății corporale și mintale, au trecut sute de ani. Astăzi, peste tot în lume, cuvântul (și conceptul) spa a devenit deja substantiv comun.

**PUTEREA EXEMPLULUI.** Din considerente financiare, sau pentru că pur și simplu vor să schimbe decorul, sunt europeni care vin în România. În piscina centrului Cocor Spa, din Neptun-Olimp, o doamnă de vreo 60 de ani bate apa cu picioarele în timp ce ridică, alternativ, câte un braț. „Așa, foarte bine, acum lucrăm cu tot umărul”, o îndrumă, în limba engleză, unul dintre kinetoterapeuți. Într-o zi normală, la piscină se pot auzi discuții în franceză, engleză, rusă sau norvegiană. „Mai mult de 60% din clienții noștri sunt străini”, spune Lăcrămioara Moroianu, general manager la Cocor Spa.

De ce vin străinii la spa și de ce te-ai duce și tu? Află că grija pentru propriul organism, și asta îți poate confirma orice kinetoterapeut, nu înseamnă doar fitness și masaj, ci implică atenția pe care trebuie să o dai fiecărei „roțițe” din mecanismul corpului tău. Fie că este vorba de musculatură, piele, încheieturi sau oase, există tratamente specifice care ne ajută să îmbătrânim frumos.

Pentru persoanele de vârstă a treia, cele mai recomandate sunt pachetele de reabilitare sau de recuperare, pentru că, odată cu vârsta, apar artrite, artroze sau reumatism, pe lângă stresul acumulat după o viață de muncă. Un astfel de pachet, bazat pe fitoterapie (tratament cu plante medicinale), thalassoterapie sau pur și simplu „wellness” (stare de bine, de relaxare) general costă între 2.000 și 3.000 de lei (aproximativ 500-700 de euro) pentru șapte zile, cazare și pensiune completă (toate cele trei mese pe zi fiind create cu aportul unui nutriționist). Ce include sejurul? Hidromasaj cu săruri marine, împachetări cu nămol, masaj terapeutic și, în general, tehnici adaptate nevoilor specifice ale clientului.

Cel mai popular tratament pentru vârsta a treia rămâne, însă, cura cu Gerovital injectabil, de ale



Lăcrămioara Moroianu nu crede în anti-aging, ci în îmbătrânirea sănătoasă

cărei beneficii tot străinii sunt mai convinși decât românii. Peste 90% din cei care vin la spa pentru cure de două săptămâni cu Gerovital sunt belgieni, ruși, norvegieni sau francezi de vârstă a treia, recunoaște Lăcrămioara Moroianu. Prețul unui astfel de tratament ajunge la aproape 1.400 de lei (aproximativ 360 euro) pentru 12 zile (fără cazare) și are ca scop regenerarea celulelor, proces care, după o anumită vârstă, se realizează mai greu.

**CUM VREI SĂ ÎMBĂTRĂNEȘTI?** Indiferent de terapiile pe care le încerci, armonia cu vârsta pe care o ai este, de fapt, primul pas spre o îmbătrânire „frumoasă”. În această privință, atât părerile medicilor, ale kinetoterapeuților, cât și ale psihologilor coincid: starea interioară de bine (sau, dimpotrivă, de rău!) se reflectă și în exterior. Tot mai multe persoane caută, odată cu înaintarea în vârstă, un „antidot” pentru îmbătrânire. Îl găsesc sub forma unor medicamente-minune, a unor intervenții chirurgicale costisitoare sau a unor pachete „anti-îmbătrânire”, ce reușesc să ștergă doar urmele timpului, nu și efectele acestuia. Rezultatul? Niciun rid, dar serioase probleme de musculatură, piele sau oase, din cauza vârstei. Ce-i de făcut? În loc să-ți irosești energia luptând împotriva vârstei, ai putea încerca să te menții tânăr prin sport, tratamente naturiste, mâncare sănătoasă sau o zi de răsfăț la un spa, din când în când. Chiar dacă nu ai ajuns încă la pensie, cursa pentru o bătrânețe frumoasă poate începe deja! **F**