

Talassoterapi

- Talassoterapi; “koruyucu ve tedavi edici ve/veya kr amaçlı olarak tıbbi gözetim ve denetim altında, deniz suyu iklimi ve unsurlarının kr tarzında uygulandığı bir tedavi sistemi” olarak tanımlanmaktadır. (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2016).

Bir talassoterapi merkezinin deniz kıyısında kurulmuş olması başta deniz suyu olmak üzere, deniz ortamı etkenlerinin terapötik (tedavi edici) amaçlı kullanımının ön koşulunu sağlamaktadır.

(Karagülle, 2002: 211)

- Deniz suyu ısıtılarak balneolojik yöntemlerle değerlendirildiğinde ise Talassoterapi “deniz kaplıcası” uygulaması oluşmaktadır (Özbek, 2015: 71).

Thalassoterapi ve termalizm binlerce yıldır uygulanmış ve zamanla hastaneler, bu uygulamaları yapan özel işletmeler ve bazı tıp fakültelerinin bu işe tahsis edilmiş alanlarında yaygınlaşmaya başlamıştır.

Talassoterapinin Bileşenleri

- ▶ Deniz
- ▶ Deniz suyu
- ▶ Deniz Tabanı (Kum, Çakıl ve Taşlar)
- ▶ Deniz yosunu
- ▶ Deniz Havası (İklim)

Deniz ve deniz suyu

- ▶ Denizler büyük bir mineral (organik olmayan madde) deposudur.
- ▶ İçerdiği minerallerin $\frac{3}{4}$ 'ü sodyum klorür, geri kalan bölümünün çoğunluğu magnezyum klorür ve sülfat olup, az bir kısmı ise kalsiyum, sodyum, potasyum sülfat, potasyum klorür, strosium karbonat, iyodürler, bromürler ve asit boriktir (Cura, 2014).
- ▶ Deniz suyu banyoları, metabolizmayı yükseltmekte, sinir sistemini ve guatr bezinin çalışmasını düzenlemektedir. Ayrıca deri solunumunu ve kan alyuvarlarının demirini arttırmakta, ürik asidi de düşürmektedir. Bu işlemlerin dışında, kalp kaslarını güçlendirerek, kalp atışlarını yavaşlatıp, kan dolaşımını da düzenlemektedir (Cura,2014).
- ▶ Fiziksel etkisinin yanısıra ruhsal etki çok ön plandadır.

Deniz Tabanı (Kum, akıl ve Taşlar)

- ▶ amur banyosu çeşitli içeriklere sahip ılık çamurun vücuda uygulanması ve etkisini göstermesi için belirli bir süre tutulması şeklinde uygulanan bakım kürüdür.
- ▶ Eklemlerdeki kan dolaşımını artırarak onlarda olan yıpratıcı nitelikteki hastalıkların tedavisine katkı sunabilmektedirler (Göksoy, 2016).

Deniz yosunu

- Yosun Terapisi adı ile uygulanır. Stres ve selülit giderici, zayıflatıcı, toksin atıcı, sindirim ve dolaşım sistemini düzenleyici, cildi güzelleştirici özellikleri bulunur (Megep, 2012: 43-44).

Deniz havası

- ▶ Deniz havası yüklü temiz hava burun tıkanıklığını giderir ve nefes yollarını temizler (Crebbin vd., 2005: 49).
- ▶ İyotlu deniz havasının zihin ve beden gençleşmesinde olumlu etki yaptığı, deniz sesinin beyin dalgalarının su sesini işittiğinde, kalp ritmi üzerinde sakinleştirici bir etkisi vardır.

- Talassoterapi hemen tüm sistem hastalıklarında, özellikle de kronik seyirli olanlarda konvensiyonel tedavi yöntemlerini tamamlayıcı ve destekleyici anlamda günümüzde endikasyon bulabilmektedir (Karagülle,2008: 225).

Endikasyonları

- ▶ Kronik Cilt
- ▶ Solunum Yolu Hastalıkları,
- ▶ Uyku Bozuklukları
- ▶ Genel Yorgunluk Ve Stres,
- ▶ Ortopedik Ağrı Ve Gerginlik
- ▶ Vücut Direncini Arttırarak Enfeksiyonların Önlenmesinde

Kaynakça

SAĞLIK TURİZMİNDE YENİ BİR TREND: TALASSOTERAPİ

Yrd.Doç. Dr. Kaplan UĞURLU

Kırklareli Üniversitesi/ Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü
kugurlu@superonline.com

Arş. Gör. Ayşegül KUTLUK BOZKURT

Kırklareli Üniversitesi/ Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü
aysegulkutluk@gmail.com

Arş. Gör. Meltem YALÇIN KAYIKÇI

Kırklareli Üniversitesi/ Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü
yalcin.meltem@hotmail.com