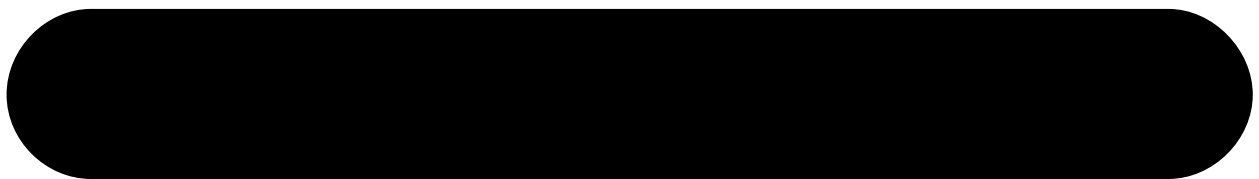


اسپا چیست و انواع آن کدام است؟

تاریخچه اسپا



هنوز هیچ پاسخ روشنی در مورد اینکه کلمه اسپا از کجا با خدمات درمانی مرتبط شد، وجود ندارد. اما دو نظریه اصلی در مورد ریشه شناسی این اصطلاح وجود دارد:

– گفته می‌شود که اسپا مخفف یک کلمه لاتین *salus per aquam* یا *sanitas per aquam* و به معنای «سلامتی از طریق آب» است.

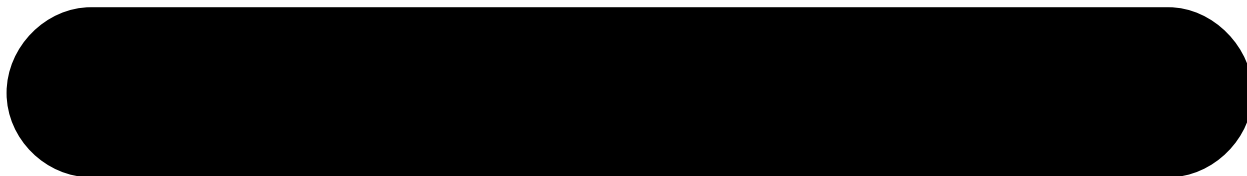
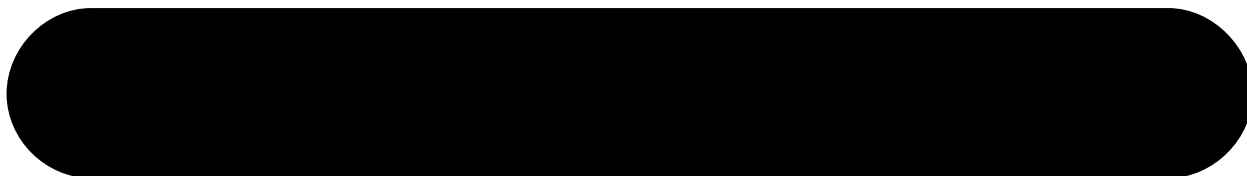
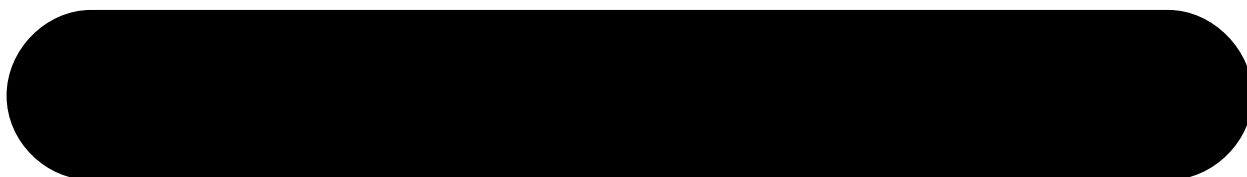
– برخی هم معتقدند کلمه اسپا از نام شهری در بلژیک گرفته شده که در قرن چهاردهم یک چشمه درمانی و آب گرم در آن

کشف شد.

بسیاری از مردم اسپاهای سنتی را با حمام های رومی مرتبط می دانند و شواهد به دست آمده از درمان آبگرم نشان می دهد که قدمت آن به هزاران سال قبل برمی گردد. در آن زمان مردم اعتقاد زیادی به قدرت درمانی آب های معدنی داشتند. کولین لوپ، یک استاد آهن ساز در سال 1326 چشمه های آب معدنی را در شهر اسپا، بلژیک کشف کرد. به این ترتیب، یک استراحتگاه تفریحی و درمانی در اطراف این چشمه ها توسعه یافت.

پس از آن اصطلاح «اسپا» به هر استراحتگاهی که در نزدیکی چشمه های طبیعی و معدنی قرار داشت، گفته می شد. از آن زمان تاکنون خدمات اسپا نه تنها در اروپا بلکه در بسیاری از کشورهای جهان رو به توسعه رفت و محبوبیت آن روز به روز در میان مردم بیشتر شد.

اصلی ترین خدمات اسپا چیست؟



امروزه انواع خدمات مربوط به اسپا که بیشتر شامل بسیاری از خدمات زیبایی و سلامتی می‌شود، در مراکز مرتبط با آن انجام می‌شود. خدمات رایج اسپا شامل مانیکور، صورت، پدیکور و ماساژ است. خدمات مربوط به مراقبت از پوست صورت و بدن و خدمات آرایشی در مراکز اسپا در سرتاسر جهان رواج دارد. برخی از محبوب ترین اسپاها عبارتند از:

– **اسپای شیر و عسل:** از ترکیب شیر و عسل روی بدن استفاده و باعث نرمی و لطافت پوست می‌شود.

– **اسپای شکلات:** شکلات دارای مواد معدنی مختلف است و به رشد سلول‌های پوست کمک می‌کند.

– **اسپای آرام:** یک روش فوق‌العاده و آرامش‌بخش برای رهایی از خستگی‌های روزمره است که باعث شادابی و لطافت پوست می‌شود.

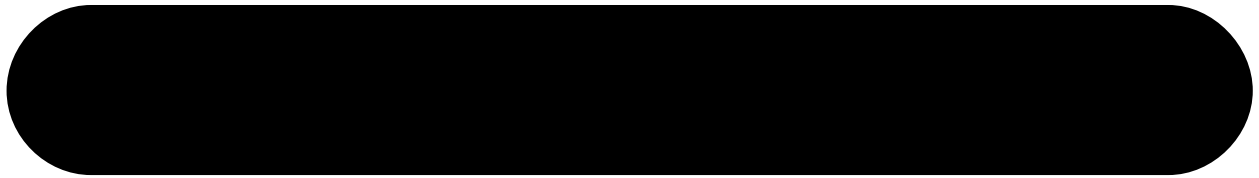
– **سیرن اسپا:** یک نوع اسپا که در آن از کرم های حاوی شن و نمک استفاده می‌شود و مناسب در این نوع اسپا پوست های خشک و خشن است.

– **اسکراب بدن:** یک اسپا ایده‌آل که با استفاده از کرم‌های مخصوص باعث ایجاد آرامش و بازسازی پوست بدن می‌شود.

– **اسپای دست:** پکیجی کامل برای داشتن دست‌هایی زیبا، لطیف و پاکسازی آن به ویژه در نواحی زیر و خشن به شمار می‌رود.

– **اسپای پا:** اگر به دنبال پاهایی نرم و لطیف هستید، اسپای پا گزینه‌ای ایده‌آل است که باعث پاکسازی نواحی زیر می‌شود.

انواع اسپا کدام است؟



انواع مختلف اسپا را می‌توانید در مکان‌های مختلف تجربه کنید. از هتل گرفته تا ریزورت های لوکس، اسپاهای روزانه و اسپاهای درمانی، این روزها خدمات اسپا در سرتاسر جهان ارائه می‌شود.

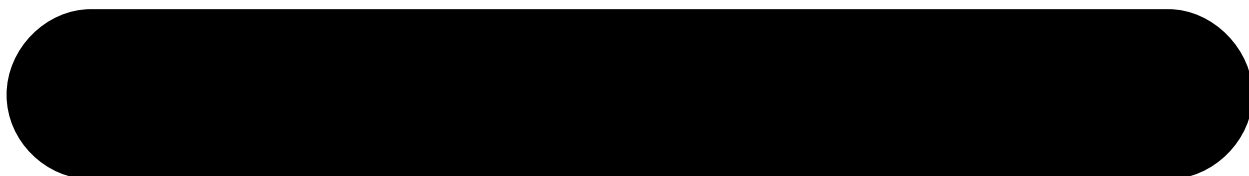
اسپای روزانه

اسپاهای روزانه مکان‌هایی هستند که فقط برای استفاده از خدمات به آنجا می‌روید، اما محل اقامتی در آنها وجود ندارد. برخی از هتل‌ها و استراحتگاه‌ها می‌توانند امکانات اسپا روزانه را ارائه دهند. در این نوع اسپاها به طور معمول خدمات صورت، ماساژ و خدمات آرایشی دیگر ارائه می‌شود. اسپاهای روزانه را به طور معمول در مراکز شهرها و مناطق مسکونی خواهید یافت که خدمات درمانی در اختیار مشتریان محلی قرار می‌دهند.

هتل اسپا

اسپاهای هتل همانطور که از نام آنها پیداست در بسیاری از هتل های لوکس قرار دارد و خدمات مختلفی ارائه می‌دهد. این

اسپاها خدماتی را به مهمانان هتل و معمولا عموم مردم ارائه می‌دهند. امکانات این اسپاها می‌تواند از آب درمانی معمولی فراتر رفته و شامل استخرها و حمام‌های حرارتی به عنوان بخشی از تفریحات هتل هستند.



اسپای اقامتی

اسپاهای اقامتی یا همان Destination Spa یک پله بالاتر از هتل اسپا هستند و در محیط‌های زیبا و ساحلی، بالاترین کیفیت امکانات اسپا، استخرهای آب درمانی، جکوزی و اتاق بخار و... ارائه می‌دهند. اسپا اقامتی یا همان اسپا ریزورت در هتل‌ها یا استراحتگاه‌ها برای استفاده روزانه توسط مهمانان در دسترس است، اگرچه برخی از آنها به غیر مهمانان نیز اجازه می‌دهند خدمات اسپا را رزرو کنند. کیفیت امکانات و خدمات این نوع اسپاها به‌ویژه در اقامتگاه‌های مجلل بسیار بالاست.

اسپا ریزورت

اسپا ریزورت ها بسیار شبیه به اسپای اقامتی (Destination Spa) هستند. وجه تمایز اصلی این دو اسپا این است که اسپاهای ریزورت اغلب بر سلامت و تندرستی تمرکز می‌کنند. همچنین برخی از آنها برنامه‌های کاهش وزن و تناسب اندام را ارائه می‌دهند، در حالی که برخی دیگر به دلیل ارائه رژیم‌های سم‌زدایی محبوب هستند. مدت زمان حضور در اسپا ریزورت می‌تواند آخر هفته‌ها یا حتی تا 14 شب متغیر باشد.



اسپاهای پزشکی

اسپاهای پزشکی یا Medi-Spas خدمات درمانی ارائه می‌دهند. بسته به ماهیت روش‌های ارائه شده، اسپاهای پزشکی باید توسط یک پزشک واجد شرایط اداره یا حداقل تحت نظارت باشد. اسپاهای پزشکی تمرکز ویژه‌ای روی درمان‌های ضد پیری

دارند. این اسپاها بیشتر جنبه پزشکی دارند و خدماتی مانند سم‌زدایی، بهینه‌سازی متابولیک، بهینه‌سازی چربی‌سوزی بدن، کاهش وزن پزشکی و... ارائه می‌دهند.