



AGENCY
ACENTE
Patricia Muradi

THALASSOTHERAPY

DENİZDEN GELEN SAĞLIK

Water, the source of that beautiful deep blue with which all the mariners are in love, the bloodstream of our lives, one of the most essential necessities for life. Our communication with water starts the moment we settle in our mother's womb, that water which is indispensable for the existence of all living things, whether human, animal or plant, whatever the category is.

Biz Denizcilerin aşık olduğu o güzelim maviliklerin kaynağı su, hepimiz için hayatımızın can damarı, yaşamak için en önemli gerekliliklerden birisidir. İnsan, hayvan, bitki hangi kategoride olursa olsun tüm canlıların varlıklarını sürdürebilmek için olmazsa olmazlarından su ile iletişimimiz anne karnına düştüğümüzde başlar.

Back then, as a tiny embryo, we safely swim around in our sack filled with water, enjoying to be in a happy and peaceful atmosphere. We learn to swim and to make friends with water before we talk, or even know what life is. Who knows, perhaps it is our objection to sudden break of our togetherness that we cry when taken away from our mother's womb.

Cry or not, there is no going back once we are born, but the friendship with water continues after we are torn away from the secure life in the womb. We drink it, we play with it, we clean with it. Perhaps, this is the reason that the importance placed on water, which is involved in every aspect of our lives in some way, starts with the Ancient Ages, increasing since then.

And this month I would like to talk with you about a concept, which has been applied since ancient and although it emerges currently under other names, the essence of which is the Sea. The issue on our agenda this month is the "Sea Therapy", or in other words 'Thalasso Therapy'.

Is it only a coincidence that although my sign is not a water group of the zodiac, when I search into the folds of my grey matter all the peaceful and serene moments I find are always related with water, or is it that I am a dedicated "Marine-Lover"? I think both are not the correct answer, the point is that the sea, or the water, bestows a deep serenity to us and washes away all the adversities on itself in some way.

It is known that water therapies have been used by Indians, Japanese and Chinese as a treatment method since old centuries. Although such therapies have changed and developed through the years and their names have changed depending on the current trends, it is inarguable that the water is a miracle worker.

Daha minicik bir embriyo iken onunla dolu torbamızda bir sağa bir sola yüzerek mutlu ve huzurlu bir ortamda bulunmanın keyfini çıkartıp güvenle dolaşırız. Konuşmadan, hatta hayatın ne olduğunu bile bilmeden yüzmeyi ve su ile dost olmayı öğreniriz. Anne karnından koparıldığımızda ağlamamızın nedeni kim bilir belki de onunla birlikteliğimizin aniden kesilmesi- ne itiraz ettiğimizdendir.

Ağlayıp sızlasak da bir kere doğduktan sonra geri dönüş mümkün olmaz ama onunla olan dostluğumuz anne karnındaki güvenli ortamımızdan sökülüp alındıktan sonra da devam eder. Onu içer, onunla eğlenir, oynar, hatta arınırız. Hayatımızın hemen her alanına bir şekilde giren suya verilen önem belki de bu nedenle daha Antik Çağların başında keşfedilmiş ve önemi bugüne dek hep artarak sürmüştür.

Ben de sizlerle bu ay eski yüzyıllardan bu yana uygulanan ve günümüzde farklı isimlerle karşımıza çıksa da özü Deniz olan bir kavram üzerine sohbet etmek istiyorum. Bu ay ki gündemimiz 'Deniz Terapisi' ya da diğer bilinen adı ile 'Thalasso Therapy'.

Su grubu burçlarından olmasam da beynimin kıvrımlarını yokladığımda karşıma çıkan her sakin ve huzurlu anının çoğunlukla deniz ile ilintili olması acaba sadece bir tesadüften mi ibarettir yoksa sıkı bir 'Deniz Sever' olmamdan mı kaynaklanmaktadır? Zannedirim her ikisi de değil, konu denizin ya da suyun insana derin bir huzur vermesi ve üzerindeki olumsuzlukları bir şekilde silip götürmesinden.

Su ile yapılan terapilerin geçtiğimiz yüzyıllardan bu yana Hintliler, Japonlar ve Çinliler tarafından bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığı bilinmektedir. Yıllar içinde değişip gelişerek trendlere bağlı olarak isimleri farklılaştırılsa da suyun bir kerameti olduğu tartışmasız bir gerçektir.

İşte bunu fark eden Fransızlar da 19. yüzyılın başlarında Brittany de Deniz Suyu ile Terapi yöntemini kullanmaya başlamışlar.

The French, realizing this, started to use Treatment with Sea Water in Brittany in the 1900s. This treatment method, being used since then, has 3 fundamental elements:

- Seawater
- Sea air
- Seaweed

As you can guess, the therapy is achieved by bathing in seawater and drinking it (provided that it is clean), breathing in the air, and eating the seaweed in some way. Although drinking it may not sound reasonable, I believe that they were comfortable with it when I think that the method was being used in the 19th century.

The effects reported include rejuvenation of the skin by cleaning the pores, strengthening of the immune system and increase in quality of sleep, as well as its tranquilizing effect. Although the its validity has not been recognized scientifically, the use is left to the pleasure of people of mature age as it is free of charge to try.

These days, as the summer months are on the way, I am happy to say that I look forward to the summer season, to breathe in the air and meet the seawater.

I wish you all healthy days with lots of sea.

May love be with you. ☺

0 vakitlerden bugüne dek uzanan bu terapinin uyulması gereken 3 basit ve temel öğesi var:

- Deniz Suyu
- Deniz Havası
- Deniz Yosunu

Tahmin edeceğimiz üzere suyunu banyo yapmak veya (temiz olmak kaydı ile) içmek, havasını bolca koklamak, yosununu da bir şekilde yiyerek terapi amacına ulaşmış oluyor. Deniz suyu içmek çok mantıklı gelmeseyse de yöntemin kullanılmaya başlandığı zamanın 19. yüzyıl olduğunu düşündüğümde denizler henüz kirlenmediğinden bu kadar rahat olduklarını düşünüyorum.

Rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi yanında gözenekleri temizleyerek cildi gençleştirdiği, bağıışıklık sistemini güçlendirerek uyku kalitesini arttırdığı sayılan etkiler arasındadır. Bilimsel olarak geçerliliği kabul edilmiş olmasa da denemesi bedava olduğundan rüştünü ispat etmiş kişilerin kendilerine kalmış bir keyiftir.

Yaz aylarının kapımızda beklemekte olduğu şu günlerde yosun yemeye pek isteğim olmasa da havasını solumak ve suyu ile buluşmak için deniz mevsiminin açılmasını dört gözle beklediğimi söyleyebilirim.

Hepinize bol denizli ve sağlıklı günler dilerim.

Sevgiyle kalın. ☺



SAIL DIFFERENT

Sail with the Marine Power Solution Specialist

- Marine Diesel Engines from 60 to 808 kW
- A Complete Propulsion System (gearboxes, line shafts, propellers, nozzles)
- On Board Generating Set from 50 to 942 kva



- 60kW'dan 808kW'a kadar Marin Dizel Makinalar
- Komple sevk sistemi (şanzıman, şaft, pervane, nozul)
- 50kVA'dan 942 kVA'a varan Jeneratör Grubu



Our Distributor in Turkey | **BTM Co.**
Türkiye Distribütörü | btmco.com.tr

www.moteurs-baudouin.com

Société Internationale des Moteurs Baudouin
Technoparc du Brégadan - CS 50001 - 13711 Cassis Cedex - France
tél. +33 488 688 500 - fax +33 488 688 501