

Selje Spa Thalasso – en helse- og velværekatedral?

Anne Karen Bjelland
Institutt for sosialantropologi
Universitetet i Bergen
anne.bjelland@sosantr.uib.no

Abstract

The use of water in healing and curing has existed from the age of antiquity. Both water from mineral springs and ocean water have been used in many cultures around the world. During the last few years, a wave of spa treatments has swept over us, also in Norway. Hotel spa is a spa located within a hotel environment that provides guests with a variety of health and healing services, and gives opportunities for health enhancement and lifestyle improvement, stress reduction, well-being and relaxation. Thalassic therapy is healing by using ocean water and the beneficial qualities of a marine environment. The treatments are presented as both preventive and curing. This article examines some aspects of Selje Spa Thalasso, the only thalassic centre in Scandinavia. The centre is located by the Stadt Sea, at the edge of Selje beach in a "unique sacred landscape". I am presenting some of the thalassic treatments offered and categories of guests who are supposed to be typical. The centre is based on a holistic view of health, characterized by "The good circle", ideas that also exist within the alternative health movement. The article is also offering some reflections on Selje Spa Thalasso as a cathedral of health and well-being. At last some comments are related to the spa-wave in a Norwegian contemporary cultural and health policy context.

Nøkkelord:
thalassoterapi
sjøvann
helse
velvære

Introduksjon

Forebyggings- og behandlingspraksiser knyttet til vann og hav har lange tradisjoner over hele verden. Havets ingredienser har vært brukt til å fremme skjønnhet og helse siden oldtiden. Under overskriften "Reise i vann og velvære", skriver Anne H. Torp (2005) at velværeferie blir stadig mer populært og har gått forbi golfserie i omsetning. Et økende fokus på helse og sunnhet har bidratt til den enorme oppblomstringen. Det er faktisk spådd at spa-industrien vil

representere den raskest økende reisetrenden i det 21. århundre. Gjennom å søke på Internett, får en klart inntrykk av at dette er en sterkt ekspanderende virksomhet. Fra Norge organiseres det reiser til spa- og thalassoanlegg over hele verden, til de klassiske kurbadene i Øst-Europa, badeanleggene i Sverige og Finland, thalassoanleggene i Frankrike, spasentre over hele Sør-Europa, luksus-spa i Thailand eller Sør-Afrika, spa-cruise i Karibia, Sri Lanka og Sør-India.

I løpet av de siste årene har det også flommet en spa-bølge inn over Norges kyster, med stadig flere tilbud knyttet til sunnhet og helse, men også til velvære og det gode liv. Det finnes ikke bare kyst-spa (lokalisert for eksempel til Asker, Hankø, Holmsbu, Loddefjord og Selje), men også skogs-spa (som Grue i Finnskog og Mesnali), fjell-spa (som på Beitostølen, Geilo, Gol, Norefjell og Otta) og en rekke by-spa. Spa-behandling kan nå fås i alle prisklasser og over hele landet. Spa-konseptet kan variere fra enkle behandlinger til egne spa-pakker med opphold, pensjon og behandlinger. Noen av leverandørene presenterer sine tilbud med helse, spesialdiett og helsekost i fokus, mens andre vektlegger nedstressing, avstressing, velvære og det gode liv for begge kjønn.¹

Ifølge Charlotte Ehde-Eliassen (Torp 2005), grunnlegger av Jomfrureiser og Spa Travel i Norge, finnes det ikke i dag noen kriterier for å kalle seg spa-hotell i Norge eller resten av Europa. Et førsteklasses spa- og thalassoanlegg er ifølge henne bygget opp rundt fire viktige elementer: kroppsbehandling, fysisk trening, mental trening og kosthold. I USA setter organisasjonen *Lspa* normene for hvilke kriterier man må oppfylle for å bli medlem og kunne markedsføres som et fullverdig spa-hotell. Ifølge Gary J. Frost (2004) finnes det over 1200 spa- og kursteder bare i Europa. Italia har flest, deretter følger Tyskland, Spania, Tyrkia og Frankrike. Det er store variasjoner mellom de europeiske land i hvilken grad spa- og thalassobehandling defineres som medisinsk behandling og inkluderes i det offentlige helsevesen hva angår finansiering og drift, utdanning av helsepersonell og kostnader på opphold og behandling. Variasjonen kan forklares historisk i forhold til spa-industriens økonomiske og politiske innflytelse, dens allianser til turist-

næringen og den medisinske profesjon, og de hydrologiske behandlingenes grad av vitenskapelig legitimitet (Weisz 2001).

I denne artikkelen skal jeg beskrive noen aspekter ved thalassoterapi som terapeutisk bruk av sjøvann i maritime omgivelser.² Deretter gis en presentasjon av Skandinavias eneste senter for thalassoterapi, Selje Spa Thalasso. Jeg beskriver og drøfter noen sider ved behandlingstilbudet, og vektlegger særlig thalassosenterets holistiske helseforståelse i form av "Den gode sirkel". Dette relateres til den alternative helsebevegelsen, før jeg gir en del antydninger om typiske kategorier gjester.³ På denne bakgrunn reflekteres det over om senteret i Selje kan betraktes som en helse- og velværekatedral. Dette settes avslutningsvis inn i en helsepolitisk kontekst.⁴

Thalassoterapi

Thalassoterapi er terapeutisk bruk av havvann i et maritimt klima og er "... under medisinsk overvåkning, bruk av de velgjørende egenskapene fra maritime omgivelser, med et forebyggende eller helbredende formål. Med maritime omgivelser forstås havvann, gytje, alger, sand og andre stoffer utvunnet fra havet" (Cathala 1995, s. 1). Produktene som benyttes til massasje og bad bygger på mineraler, alger, tang, gytje, gjørme og aromatiske oljer. Hana Cathala (1997, s. 1–4) beskriver hvordan thalassoterapien har sine røtter i antikken og de romerske bad. De hydroterapeutiske teknikkene utviklet seg først i begynnelsen av det 18. århundre. Først i England, senere i Tyskland og snart over hele Europa. Det ble etter hvert utviklet mer vitenskapelig kunnskap om havvannets velgjørende evner. I 1899 oppdaget Dr. Bagot at oppvarmet havvann virket svært effektivt på revmatikere. Biologen Rene Quinton la det

teoretiske grunnlaget for thalassoterapien, med sitt verk "Havvannet, et organisk miljø" som utkom i 1904. Han hadde påvist at menneskets indre organismer i stor grad ligner på havvannets minerale sammensetning. Viktige stoffer som natrium, kalium, kalsium, magnesium, svovel og fosfor fins i blod så vel som i sjøvann, og stort sett i samme konsentrasjonen. Basert på denne kunnskapen, ble det opprettet sentre for rehabilitering, kursteder og sykehus i maritime miljøer. Maritim klimatologi viste seg effektiv i behandlingen av blant annet eksterne tuberkuloser og reumatiske lidelser. De franske maritime sanatoriene som var brukt til behandling av nerve/lymfeknute-tuberkuloser og kroniske leddbetennelser, har vært det best kjente våpenet mot sykdommene inntil etterkrigstidens oppdagelse av effektive antibiotiske medisiner, ifølge Cathala.

Thalassoterapi fikk en ny oppblomstring etter 1950 gjennom utviklingen av kombinerte teknikker innenfor fysio-balneoterapi i behandling og attføring av ulike pasientkategorier. Det finnes for eksempel i dag et tyvetalls maritime hospitaller i Frankrike (Cathala 1995, s. 2). De behandler blant annet alvorlige tilfeller av skader etter trafikkulykker, idrettsskader, nyopererte, hardt angrepne revmatikere og pasienter med visse nevrologiske sykdommer. I 1964 åpnet et kombinert hotell og behandlingssenter i Quiberon. Dette er blitt stående som en viktig referanse for hva thalassoterapi kan være i den moderne betydning av ordet: "... en behandling basert på sjøvann, som ikke bare henvender seg til de mest skadede ulykkesofrene eller til svært handikappede personer, men til alle som på grunn av sin alder, sin livsstil, eller av interesse for å bevare sin generelle helse, har behov for å komme i form" (Ibid.).

Thalassoterapi lanseres som behandling med bruk av de velgjørende egenskaper fra maritime omgivelser; sjøvann, havluft og klima. Sjøvann er et sammensatt og et svært rikt organisk miljø som består av mikroorganismer som plankton og alger. Det er først og fremst en oppløsning av salt i ioner og inneholder også alle de sporstoffene som er uunnværlige for menneskekroppen. Produksjon av alger er en viktig del av moderne akvadyrking. Det er ifølge Hana Cathala (1995, s. 7) særlig de brune algene som har medisinske virkninger og som brukes i thalassoterapien.⁵ Det maritime klimaet blir også fremstilt som uunnværlig for thalassoterapien, ettersom lufttrykket ved havoverflaten er stabilt og svært høyt. Dette resulterer i et sterkt oksygentrykk som favoriserer menneskets åndedrett (Ibid.). Både temperaturen og luftfuktigheten er stabil ved havet. Den maritime luften er full av ørsmå dråper som kommer fra havoverflaten. Man kan derfor "snakke om virkelige "maritime spraydusjer", der sprayen er en fordeling av bitte små dråper i en gass. Disse sprayene er svært rike på negative ioner, på sporstoffer som styrker organismens motstandskraft", fremholder Cathala.

Dermed fremstår thalassoterapien ikke lenger hovedsakelig som medisinsk behandling, men like mye som det som kan kalles forebygging og behandling av følgene av det moderne liv. Markedsføringen henvender seg til friske mennesker som lever stressende hverdagsliv med behov for et avbrekk for å kunne "ta seg inn igjen", få nye krefter og "påfyll" til kropp og sjel. For eksempel markedsfører *Vidy reiser* sine spa- og thalassoreiser på følgende måte:

Stikkordet er Skjønnhet & Velvære i naturskjønne omgivelser. Essensen er Thalassoterapi, som er behandling med

sjø/kildevann rikt på mineraler. Produktene som benyttes til massasjer og bad bygger på mineraler, alger, gytje, mud og aromatiske oljer. Thalassoterapi passer for både kvinner og menn som er opptatt av egen helse, og som lever i et hektisk miljø med begrenset tid. Thalassoterapi er investering i egen livskvalitet. Det er ikke for syke mennesker, men virker forebyggende, gir avslapping, overskudd og nye krefter. Behandlingen vil gjøre underverk for en sliten kropp og en stresset hud!” (www.vidyreiser.no)

massasje, ayurveda massasje med rennende varm olje, fotsoneterapi, sunn slanking, hudpleie og kopping. Thalassosenteret har ikke egen lege, men er knyttet til kommunelegen (Berge 2004).

Hun konstaterer at velværeferie er blitt mye mer vanlig de siste årene. Kjøkkenet bruker mye olje, urter og lite salt: ”Vi tilbyr god mat, det er viktig med noen utskielser i livet”, fremholder Berge (2004) i intervjuet med *Aftenposten*.

Selje Spa Thalasso

Selje Hotel har Norges og Skandinavias eneste thalassosenter. Ifølge direktør Gerd Kjellaug Berge (2004) startet det med tilbud om velvære og massasje på 1980-tallet. Thalassosenteret ble åpnet i 2000. Konseptet er bygget opp rundt det særegne ved stedet, knyttet til historien, det 1000 år gamle Selje Kloster og St. Sunniva, og naturen med det tøffeste havstykket langs norskekysten. Hun forteller videre at:

Sjøvannet hentes 130 meter ut fra kysten og går i rør 10 meter under havflaten. Vannet varmes opp i store badekar. Friskt sjøvann kommer inn hele tiden. Gjestene gjennomfører behandlingen én om gangen og vannet skiftes ut for hver gjest. Selve terapien går ut på å rense kroppen for avfallsstoffer. Undervannsmassasje stimulerer blodsirkulasjonen og algemassasje styrker immunforsvaret og gir energi. Algene som brukes i de ulike behandlingene, hentes fra en algefarm i Tunisia, der det stadig forskes på nye produkter. Seks thalasso-terapeuter er knyttet til hotellet, som i tillegg til thalasso-behandlinger tilbyr kroppsmassasje, aroma-

Behandlingstilbudene

Det tilbys behandlingspakker som 3 døgner Thalasso, 5 døgner Thalasso, 2 døgner Mini-thalasso eller 5 døgner Healthy Slimming Biomare Care, i tillegg til en rekke enkeltbehandlinger. En standard thalassobehandling varer i 2 timer og består av massasjebad, dusj-jet, algeinnpakking og kroppsmassasje med algeolje (*Selje Magasin* 2006, s. 11). Thalassoterapi anbefales ikke for gravide, nyopererte eller for gjester med alvorlige helseplager. Det opplyses at det da er bedre å velge en god hudpleie, massasje eller andre behandlinger (Ibid.). Etter ankomst har thalassogjesten en samtale med terapeut og blir gjerne vist omkring i anlegget. På hotellrommet står et fruktfat til velkomst og badekåpen henger klar. Gjesten får et behandlingskort med informasjon og tidsplan for det individuelle behandlingsprogrammet. Et dagsprogram kan for eksempel se slik ut: 08.30 Vanntrim (i svømmebassenget), 09.30 MB (massasjebad), 10.00 DJ (dusjjet), 10.30 AA (algeapplikasjon), 11.00 M (massasje).⁶

Massasjebad foregår i oppvarmet sjøvann i et stort boblebadekar. Flere dyser rettes mot forskjellige steder på kroppen og gir undervannsmassasje.⁷ Som deltakende



Dame med alger. Fotograf: Terje Rakke, Nordic Life (gjengitt med tillatelse fra fotografen).

observatør har jeg fått erfaringer fra de fleste av behandlingstilbudene. Men istedenfor å beskrive egne erfaringer fra badekaret⁸, lar jeg journalist Ingrid Elisabeth Haugen (2005) komme til orde: "Eg ligg i eit frådande sjøvatn som tidlegare har brusa forbi Stad i storm og stille. Eg er på Skandinavias einaste Spa Thalasso. I Selje." Og hun fortsetter:

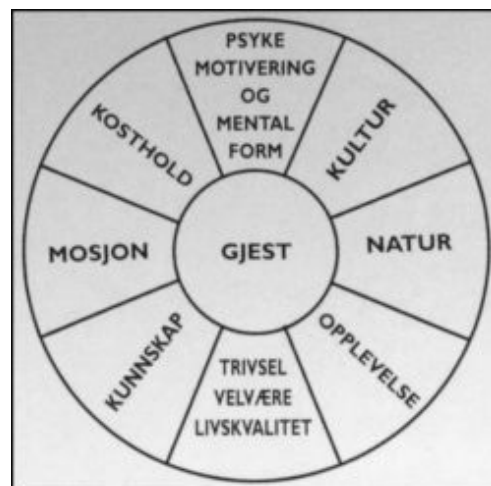
I lekre omgjevnadar, med levande lys og dempa musikk lar eg meg føre ned i eit badekar som må seiast å vere ganske enormt – i alle fall dersom ein skal bade åleine. 38 grader kan kanskje høyrast overkommeleg ut, men – tru meg – det er temmeleg heitt. Sakte men sikkert lar eg legemet bli omslutta av det varme saltvatnet som snart kjennes både behageleg og avslappande. Eg takkar ja til "litt bobler" og kjenner plutselig

vatnet tek til å leve frå alle kantar. Plutselig ligg eg i det frådande heite sjøvatnet som sikkert har ført med seg sjarkar og seglbåtar og vore tumleplass for krabbar og fisk tidlegare. Når vatnet har gjort jobben med denne kroppen, skal det atter ut til Stadhavet. Etter tjue minuttar føler eg om lag som ein kokt hummar, og vel ute av karet kan eg berre stadfeste at eg også ser nokolunde slik ut. Alle porane i kroppen er vidåpne og ropar nesten etter føde (Haugen 2005).

Et opphold i badekaret kan representere første ledd i en thalassoterapikur. Deretter kan andre behandlinger starte, som for eksempel dusjet (stråledusj) som er en behandling hvor gjesten står oppreist i et avlangt rom og terapeuten retter en oppvarmet sjøvannsstråle med varierende intensitet og bevegelser mot deler av kroppen. Massasjen foregår i en helt bestemt rekkefølge. Dette skal ifølge presentasjonen være en dypmassasje som har til hensikt å stimulere blodsirkulasjonen, gi lymfedrenasje og gjøre musklene avslappet.⁹ I tillegg tilbys også dusjaffusjon med massasje. Gjesten ligger da utstrakt på et massasje-bord. Over kroppen henger en rekke små dyser som spruter ut vannstråler samtidig som terapeuten gir massasje med algeolje. Dette presenteres som en avslappende og revitaliserende behandling som forklares ved at: "Kroppens reaksjon når de ørsmå dråpene treffer huden er en lett bedøvelse av overhuden som gjør den klassiske avslappende massasjen av kroppen mer effektiv. I tillegg fører overrisslingsdusjen til at mineralene og de organiske elementene i havvannet trenger bedre inn i kroppen" (Cathala 1995, s. 21).

Algeterapi er som tidligere nevnt også en av de grunnleggende behandlingsform-

ene i en thalassoterapikur. Terapeuten smører inn gjesten med et algeomslag, det legges et tynt lag av plast over og til slutt et varmeteppe. Gjesten kan deretter hengi seg til egen kropp og sinn – i et rom med dempet musikk, kun opplyst av et stearinlys. Mellom behandlingene i en thalassokur, slapper gjestene av med frukt og drikke i thalassoaavdelingens oppholdsrom. Det oppfordres til å hvile etter behandlingene. I behandlingskortet står det at: ”Etter en Thalassobehandling er det svært viktig å drikke mykje vatn ofte, kvile etterpå, og å ikkje dusje eller bade på 10–12 timar”.



"Den gode sirkel" (Gjengitt med tillatelse fra Selje Spa Thalasso).

"Den gode sirkel"

Oppholdet ved Selje Spa Thalasso skal også ha i seg opplevelser innenfor det som i presentasjonen (www.seljehotel.no) lanseres som "Den gode sirkel". Denne består av psyke, motivering og mental form, kultur, natur, opplevelse, trivsel, velvære, livskvalitet, kunnskap, mosjon og kosthold. I tillegg til thalassoterapi, tilbys det en rekke former for massasje, ulike typer kropps- og hudpleiebehandlinger, saltvannsbad ute og inne, vanntrim i svømmebassenget, mosjonsprogram med apparattrening, gymnastikk og avspenning, badstuer av ulike typer, lysterapi og solsenger, kostholdsrådgivning og flere valg av menyer, fotturer på stranden, på kyststier og i fjellet, og det blir blant annet arrangert båtturer til Selje Kloster og bilturer til Vestkapp.

Den helserelaterte behandlingen avgrensens ikke, men vides ut gjennom en mer holistisk helseforståelse, illustrert ved elementene i "Den gode sirkel": "Selje Spa Thalasso er ein stad for behandling, ein stad for revitalisering. Som igjen skal vere ein stad for å lære og realisere draumen om ei best mogeleg smertefri mental- og fysisk helse, ein stad for å oppnå eit lukkeleg og

godt liv. Helse for livet – ein draum frå havet!" (www.seljehotel.no) Med andre ord anvendes et meget vidt helsebegrep. Som innenfor den alternative helsebevegelsen er det "en meget bred forståelse af, hva helse er, og at helsebegrebet ofte knyttes til fænomener som "livskvalitet" og "livsfølelse" (Alver 2002, s. 149). Det finnes en rekke terapiformer som istedenfor å fokusere på enkeltssymptomer, ser sykdom og lidelse, helbredelse og forebygging som del av en større helhet (holisme) som mennesket inngår i. "Den gode sirkel" representerer et slikt perspektiv. Uten å ta stilling til i hvilken grad Selje Spa Thalasso kan sies å inngå i den alternative helsebevegelsen, kan det være på sin plass å referere til spørsmålet Bente Gullveig Alver stiller, nemlig om det alternative helsetilbud "arbejder med et stadig større spillerum for, hvad helse er, så tilbudene i højere grad end før opsøges som et led i velvære- og oplevelsesstrategier?" (Ibid., s. 148).

De holistiske forklaringsmåter innenfor alternativ behandling tar gjerne utgangspunkt i forståelsen av kroppen som en

enhetlig enhet: "Symptomer på sykdom anses for å være manifestasjoner på en generell tilstand i hele organismen. Utøverne vil derfor vurdere både lokale, allmenne og psykiske symptomer, og tiltakene kan være multiple for å påvirke ulike aspekter ved mennesket" (Helsedepartementet 2002, s. 34). Det har vært sterk økning i tilbud og bruk av alternativ behandling i Norge de siste 15–20 årene. Stadig flere ser på dette som et selvstendig alternativ eller et supplement til den helsehjelp som tilbys innenfor den konvensjonelle helsetjenesten: "Antall personer som har prøvd en eller annen form for alternativ behandling øker, og flere av de som har prøvd alternativ behandling, benytter slik behandling i et større omfang og for et større antall sykdommer, lidelser og/eller andre helseproblemer" (Helsedepartementet 2002, s. 16).

På dagens helsemarked finnes det med andre ord mange parallelle modeller for forståelse av kropp, helse, sykdom og lidelse. Det finnes ulike forklaringsmodeller, kunnskapssystemer og behandlingsregimer. Som kulturelle konstruksjoner er disse produsert gjennom praksis og fortolkning, gjennom kognitive modeller og språklige kategorier. Rita Agdal (2005) understreker at selv om ikke brukere av alternativ behandling fullt ut deler behandlernes komplekse kunnskap, kommuniseres det ved hjelp av modeller og metaforer som er kjente og etablerte fra andre samfunnsområder. For eksempel er *den mekaniske kroppen* en sentral modell innenfor biomedisin (Lock 2002, Martin 1993). Sykdom beskrives med referanse til kroppen som "maskin" med "slitasjeskader", "sammenbrudd", "utbrenthet" og kroppen kan ha behov for "påfyll" til "forbrenning". I kontrast til dette, er fokus på *kroppen som energisystem* sentralt innenfor alternativ behandling, og grunnleggende innen aku-

punktur og healing (Agdal 2003, Johannessen 1994). Behandling tar i mange tilfeller sikte på å balansere energi gjennom å styrke områder som har for lite energi, "løse opp blokkeringer" og sette "stagnert energi" i bevegelse. Et overskudd eller underskudd av energi betraktes gjerne som en svekkelse som over tid kan skape symptomer på sykdom. Videre redegjør Agdal (2005) for hvordan *kretsløpet i kroppen* er sentralt innen terapiformer som soneterapi og akupunktur. Flyten av energi eller informasjon langs bestemte kanaler eller "meridianer" omtales som viktig for helsestilstanden. *Kroppen som del av et trådløst nettverk* er en modell som særlig finnes blant healere. Kroppen både oppleves og omtales som en enhet som er forbundet med andre kropper gjennom energimessige bånd.

Noen aspekter ved kroppsmodeller og begrepsbruk hentet fra alternativ behandling, gjenfinnes i presentasjonen av behandlingstilbudene ved Selje Spa Thalasso. Dette kan illustreres med formuleringer som for eksempel "...thalassokur som trekker giftstoffa ut av kroppen og som drenerer kroppsvæska, noko som fører til ein større balanse i kroppen", "den elektronisk lada ioniserte lufta over havflata virkar som påfyll av energi for kropp og sjel", "gjennom thalassoterapien får ein reinse kroppen og bygd opp nye krefter", "ein får tilført vitaminer, mineral og sporstoff samtidig som ein skil ut feitt, toksinar og avfallsstoff som ligg i kroppen og som er med på å hemme energibalansen", "kroppen skal verte gjenoppbygd og sett i balanse igjen" (www.seljehotel.no). Det kan også illustreres med beskrivelser som "ein sakte, varsom og rytmisk oljemassasje som gir djup avspenning og som hjelper deg til å slappe av og synke inn i kroppen. Du vil oppdage kor godt det er å gi slipp på dei

muskulære spenningane og den mentale kontrollen som held uttrykket ditt tilbake. Kroppen får raskt fornya energi og overskot" (*Selje Magasin* 2006, s. 9).

Både "energi", "renselse" og "balanse" er kjernemetaforer innenfor den alternative helsebevegelsen og vann anvendes også på en rekke måter. Det finnes "bytteringer" for vann fra hellige kilder. I og med at det ikke kan fraktes uendelige mengder av vann fra kildene, blir det blandet med vanlig vann. Da heter det seg at virkningen blir forsterket etter homøopatiske prinsipper. Fotbad brukes av terapeuter til renselse. Spesielt healere bruker saltvann til renselse ("rensing av energier"), for eksempel etter behandling. Healere gir også kunder vann med "energi". Som hellig vievann. Det er for øvrig vanlig at pasienter hos alle typer alternative behandlere får beskjed om å drikke mye etter behandling, for å "rense ut".

I "Om lov om alternativ behandling av sykdom mv." omtales alternativ behandling som "virksomhet som har til hensikt å lindre eller behandle sykdom eller skade, samtidig som virksomheten (normalt) ikke er en del av den helsehjelp som gis av helsepersonell innenfor den ordinære offentlige eller private helsetjeneste" (Helsedepartementet 2002, s. 13). Det dreier seg om helserelatert behandling som utøves utenfor helsetjenesten, og som ikke utøves av autorisert helsepersonell. Det understrekes også at uttrykket «helselatert behandling» brukes fordi det blant annet vil innebære en avgrensning mot tjenester som i hovedsak retter seg mot velvære, skjønnhetspleie o.l. Samtidig nyanseres både sykdoms- og behandlingsbegrepet. I det sistnevnte inngår også behandling som har til hensikt å forebygge sykdom gjennom å styrke kroppens forsvarsmekanismer og evne til selvhelbredelse. Det pekes også på at det innen

alternativ behandling finnes virksomhet som bare i begrenset grad tilbyr behandling av sykdom og lidelse i tradisjonell forstand: "...virksomhet som retter seg mot økt fysisk og psykisk velvære, for eksempel enkelte massasjeformer, ulike lyd- og fargeterapier, eller opplæring innenfor meditasjon, filosofi eller livssyn" (Ibid., s. 16).

Dette fører til at thalassoterapien kommer i et grenseland, ettersom den (i Norge) utøves utenfor helsetjenesten, men under medisinsk tilsyn. Spa- og thalassobehandling defineres ikke som medisinsk behandling og inkluderes ikke i det offentlige helsevesen med hensyn til finansiering og drift, utdanning av helsepersonell og kostnader på opphold og behandling. Samtidig fremstår thalassoterapi som en helserelatert behandling som har til hensikt å forebygge, lindre og helbrede sykdom og lidelser gjennom å styrke kroppens forsvarsmekanismer og evne til selvhelbredelse. Våren 2006 startet Selje Hotel et utviklings- og forskningsprogram innenfor forebyggende helsearbeid og inkluderende arbeidsliv (*Selje Magasin* 2006, s. 14).

Thalassoterapigjestene

I forarbeidene til etableringen av Selje Spa Thalasso inngår en vurdering av de mest aktuelle behandlingsopplegg og kategorier gjester, basert på et fransk materiale (Cathala 1995, s. 30-34). Behandlingskurene er Anti-stress, Revitalisering, Slanking-blodmløp og Nybakt mor. Dette er kurer som er utarbeidet i samarbeid med lege som er spesialist på akvaterapi som funksjonell rehabiliteringsform. De oppgis å være de mest "bærende" kurene på det franske markedet og det henvises til franske tall for prosentvis fordeling på gjestekategorier. Ettersom det ikke primært var lagt opp til å utvikle et "medisinsk" behand-

lingssenter i Selje, blir ”det medisinske klientellet” holdt utenfor vurderingene. Det franske materialet viser at kvinner er i klart flertall. Bare ved Avslapning-Antistress-kuren er det jevn kjønnsfordeling. Det kan leses ut av materialet at hoveddelen er yrkesaktive og har en høy sosioøkonomisk status og inntekt: ”De 4 kurene som ble valgt sikter på målgrupper som til daglig opplever en psykisk eller fysisk belastning eller utilfredsstillelse og som dermed, mer enn andre, er opptatt av å finne en løsning på det” (Ibid., s. 35). For noen av kurene oppgis hvilke sosiale konstellasjoner gjestene kommer i, som mor og datterpar – venninnepar eller som enslige.

Det finnes ikke tilsvarende tallmateriale for Selje Spa Thalasso. Det føres ikke statistikk over gjesters kjønn, alder, yrke, sosioøkonomiske status, helsetilstand eller motivasjon for oppholdet. Heller ikke er det identiske behandlingstilbud. Variasjonen blant thalassogjestene er stor, men det synes ifølge ansatte og ”stamgjester” å være noen typiske kategorier. På den ene side er de mer ”tilfeldige” som besøker Selje Hotel i forbindelse med helgeturer, ferier og høytider, seminarer og kurs, og som benytter anledningen til å prøve thalassobehandling. På den andre side er det de som primært besøker Selje for thalassobehandling. Dette kan være vennegjenger på helgetur, organiserte ”helsereiser” eller enslige thalassoentusiaster på midtukeopphold. Noen ønsker thalassobehandling for spesifikke lidelser, mens flertallet legger vekt på totalopplevelsen og en generell helse- og humørgevinst. Flertallet av thalassogjestene er yrkesaktive kvinner som reiser alene. De har ofte tilegnet seg mye kunnskap om thalassoterapi før sitt første opphold. Det samme gjelder de mer organiserte reisene med daglige program som inkluderer natur- og kulturopplevelser i Selje. Andelen

menn blant thalassogjestene fremholdes å være økende ettersom bedriftsseminarer oftere har innlagt behandling i programmet. Dessuten kommer flere menn sammen med ektefelle, og det satses gjerne på en kombinerende med fiske eller golf. Enslige menn forekommer. Det er sjelden med tilreisende, utenlandske thalassogjester ettersom internasjonal markedsføring ikke er blitt prioritert.

Disse antydningene om typiske kategorier gjester, impliserer også ulike motiver for og forventninger til thalassobehandlingen. Ytterpunktene representeres av den ”tilfeldige” og ”stamgjesten” som er en yrkesaktiv kvinne som gjerne reiser alene. Hun bevilger seg 2-3 thalassokurer i året, og har erfaring med ”Den gode sirkel”. Følgende eksempler på utsagn fra gjester jeg har snakket med, illustrerer dette i stikkordsform: Sanse egen kropp og behov, opplevelse, magi, farger, lys, lukt, nytelse, gode vibrasjoner, få ut avfallsstoffer, inn med kraft og energi.

Selje Spa Thalasso – en helse- og velvære-katedral?

Overskriften henter inspirasjon fra Bente Gullveig Alver (2002) sin inklusjon av alternative helsesentre i Georg Ritzers (1999) liste over ”cathedrals of consumption”. Her inngår blant annet handlesentre, supermarkeder, restauranter, cruiseskip, helsestudier og hospitaler, som han beskriver som steder vi drar på pilgrimsferder for å praktisere vår ”consumer religion”. Han henviser til Peter Corrigan som fremholder at ”It is not an exaggeration to see department stores as similar to cathedrals: they attracted people to worship at the temple of consumption” (1999:56). Ifølge Ritzer kan alle disse ulike settinger for konsum betraktes som katedraler, ettersom: ”...

they are structured, often successfully, to have an enchanted, sometimes even sacred, religious character. To attract ever-larger numbers of consumers, such cathedrals of consumption need to offer, or at least appear to offer, increasingly magical, fantastic, and enchanted settings in which to consume” (Ritzer 2005, s. 7) .

Jeg skal i det følgende reflektere rundt hvordan Selje Spa Thalasso kan betraktes som en helse- og velværekatedral ut fra flere dimensjoner. For det første gjelder det senterets bygningsmessige utforming, de rituelle aspekter ved selve behandlingsopplegget og det holistiske helsebegrepet knyttet til ”Den gode sirkel”. Videre gjelder det den geografiske lokaliseringen i det som er blitt betraktet som et hellig landskap (Selberg 2005). Konseptet er bygget opp rundt det særegne ved stedet, historien og den symbolske betydning som kan knyttes til det 1000 år gamle Selje Kloster og St. Sunniva, og naturen med det tøffeste havstykket langs norskekysten.

Den bygningsmessige utforming

Det journalist Haugen kanskje ikke visste da hun lå i badekaret, var at thalassosenterets arkitekt, Vidar Lerum, hadde hentet inspirasjon fra Terme Caracalle i Roma, som nå ligger i ruiner, tyrkiske bad i Budapest og Peter Zumthor’s Stone Thermal Baths i Sveits. Ved utformingen av senteret tok han utgangspunkt i de fire grunnelementene: vann, jord, luft og ild (sol), og i at en helsebringende situasjon er å ligge på et varmt svaberg (jord, fjell) med sol på kroppen (ild), en frisk bris i luften – og så dukke uti fjorden. Behandlingsrommene ble derfor lagt delvis under jorden med kontakt til jord og fjell via betongvegger og flislagte gulv. Lyset kommer ovenfra. Da kan den som ligger i badekaret

ha kontakt med dagen (eller kvelden) ute og samtidig føle seg skjermet og beskyttet og dermed åpne seg for alt det som det totale behandlingsproduktet kan by på. Rommene er godt isolerte og har tunge konstruksjoner. Dette gir behagelige overflatetemperaturer. Ifølge Vidar Lerum og Henrik Fonsdal (2002) er ventilasjonssystemet og de mange tekniske løsningene (knyttet til havvann- og luftsirkulasjon) utviklet for å kunne yte gjesten den maksimale velværeopplevelse av sjøvannsterapi innendørs.

Som mennesker påvirker og påvirkes vi av omgivelsene. Behandlingssteders interiørmessige og miljømessige kvaliteter har vist seg å ha stor betydning for helbredelse, helsetilstand og velvære (Cold 2001, Frost 2004, Ulrich 1991). Det lar seg godt gjøre å beskrive thalassosenteret i Selje som en helse- og velværekatedral ut fra den arkitektoniske utformingen, bygnings- og innredningsmaterialer, fargebruk og lyssetting. Her tilbys gjestene i Ritzer sine ord ”to worship at the temple of consumption” i det han kaller ”increasingly magical, fantastic, and enchanted setting in which to consume” (Ritzer 2005, s. 7).

De rituelle aspekter

Thalassoterapien som foregår innenfor denne ”katedralens” vegger, er på mange måter ritualisert. Hvitkledde terapeuter mottar gjester kledd i myke, hvite badekåper. Lavmælt tale. Frukt og vann satt frem. Gjester på vei inn og ut av behandlingsrom. Nakne kroppar som sitter, ligger eller står i møtet med sjøvann. Lyd av sildrende, boblende og sprutende vann bryter stillheten som lyden fra et orkester eller sangkor. Kropper liggende på alterlignende massasjebenker, på madrasser innpakket i algeoljer: ”Stearinlysa sender sine skuggar rundt i

det eg innbiller meg var kvitkalka veggjar. No er eg ikkje heilt sikker lenger. For stille tonar frå ein fjern fiolin, kombinert med den rare varme kjensla, får ein til å bevege seg vekk frå det fysiske" (Haugen 2005). Tid for kontemplasjon og meditasjon. "Min kropp er mitt tempel" – som befinner seg i en katedral for ritualer knyttet til kroppens renselse og tilføring av ny energi, gjennom bruk av sjøvann. Med Ritzer sine ord kan en si at Selje Spa Thalasso fremstår som en helse- og velværekatedral som er "structured, often successfully, to have an enchanted, sometimes even sacred, religious character" (Ritzer 1999:7). Gjестene drar i et slikt perspektiv på pilgrimsferder for å praktisere sin "consumer religion", her knyttet til dyrkelsen av kropp og sjel.

I fremstillingen av thalassoterapiens kunnskapsgrunnlag, tillegges som beskrevet sjøvannet en rekke egenskaper som i en annen språkdrakt kunne kalles "det magiske vann". Ifølge Bente Gullveig Alver (2005) var elementene ild, jord, luft og vann sentrale begreper i våre forfedres forståelse av verden. Det er en forståelse som tegner et "magisk univers", hvor man så naturen som gjennomsyret av potente krefter som kunne nyttiggjøres eller uskadeliggjøres gjennom bestemte rituelle handlinger. For dem var spørsmålet ikke om hvor rent vannet var, men hvor "sterkt" det var. Man forestilte seg at vann kunne transformeres fra alminnelig vann til magisk vann som kunne nyttiggjøres i hverdagen og ikke minst i sykdomsbehandling. Det magiske vann sto med andre ord sentralt i forståelsen av sykdom og behandling. Alver viser også hvordan det magiske vann har fått en fornyet posisjon i de moderne helsesentrene.

I et slikt perspektiv, kan det sies at i thalassoterapien nyttiggjøres sjøvann gjennom bestemte rituelle handlinger (behand-

lingsoppleggene). Sjøvannet pumpes opp fra Stadthavet og bringes innendørs. Havet renses og varmes, det kultiveres og transformeres. Sjøvannet gjøres "sterkt". Det tillegges "magiske evner" til å revitalisere sjelens katedral; nemlig kroppen.

Det holistiske helsebegrepet og den geografiske beliggenheten

I presentasjonen av Selje Spa Thalasso anvendes et meget vidt helsebegrep, som uttrykker en mer holistisk helseforståelse, illustrert ved elementene i "Den gode sirkel". Thalassoterapi, andre behandlinger og de ulike tilbud som finnes ved Selje Hotel og i Selje kommune, koples i presentasjonen nært til opplevelsen av fysisk og psykisk velvære. Kunst- og kulturopplevelser, kirken, musikk og gallerier, fiske- og kystkultur, naturopplevelser, fotturer, Seljestranden, golf, aktiviteter som seiling, dykking, riding, fiske i vann eller sjø, Vestkapp og Stadlandet, og unike kulturminner som klosterruinene på "Selja: en hellig øy ved verdens ende; en helbredende kilde, en magisk ruin" (*Selje Magasin* 2006, s. 17).

Samtidig er Selje Spa Thalasso lokalisert i maritime omgivelser; med sjøvann, havluft og kystklima som viktige ingredienser, hvor både storm og stille ved Stadthavet rammer inn det hele. Gjester hviler ut mellom behandlingene i omgivelser som gir ro og tid til ettertanke, men som også gir kreativ inspirasjon. Gjennom svømmebassenget fører døren ut til et utendørs boblebad (jacuzzi). Her kan en sitte, under tak, i 38 graders sjøvann som lar seg boble i styrke etter lyst, og høre og se på sjøens og sandstrandens bølger, enten som en mild klukking eller som frådende kraft i høststormen. Jeg har opplevd begge deler. Kanskje kan noe av innholdet i disse

opplevelsene oppsummeres gjennom noen av Kim Pilgaards formuleringer i *Selje Magasin*:

I de minste ordene ligger ofte de store opplevelsene. Fra de korteste ordene kommer ofte de minnene som varer lengst. **Hav.** Ofte så voldsom at det overdøver alt. Det fjerner ordene vi ville si. Fjerner de vanskelige tankene vi trodde vi måtte tenke. **Hav.** Som gir av sin styrke til lyset. Som tryller opplevelser fram sammen med lyset. Lyset som bare er noe gjennom møtet med noe annet. Med fjell, med hav. **Lys.** Intenst fylt av kontraster. Av vannets fargeløshet og fargeprakt. **Lys.** Dempet, men med styrke til å dempe uro i en sjel. Mykt nok til å smyge seg inn mellom spente nervetråder og gi ro. **Ro.** Naturens ro som brer seg i rolig vær. Ro fra hus som hviler seg mellom stormene. Eller kanskje en ro som kommer innefra. (Pilgaard 2006, s. 6-7)

En annen dimensjon ved Selje Spa Thalasso som en helse- og velværekatedral er den geografiske lokaliseringen i et hellig landskap. Torunn Selberg refererer følgende utsagn om det moderne møtet med Selja som "a meeting with the cathedral of nature. The magnificent *Stadtlandet* faces the sea like a Gothic wall. When the clouds, moving in from the west, come into contact with the sides of the mountain they swirl up towards heaven like prayers to God, as did the incense in the medieval Church" (Selberg 2005:158). Thalassosenteret kan også sies å ha en beliggenhet som i en katedral hvor tak og vegger utgjøres av himmel og hav, steile fjellformasjoner og en hvit sandstrand hvor tidevannet kommer inn fra Selja, den hellige øy med klosterruinene, St. Sunniva-legenden, det

første bispesetet på Vestlandet, verdens minste bispedømme og landets første pilgrimsmål, Benediktinerklosteret og den helbredende St. Sunnivakilden. Bente Gullveig Alver (2005) viser også hvordan det magiske vann har fått en fornyet posisjon i de senmoderne turistifiserte pilgrimsferder til blant annet gamle hellige kilder. Disse kildene ble det valfartet til helt opp til midten av 1800-tallet, til tross for at den protestantiske kirke så skjevt på denne virksomheten. Folk mente vannet var helbredende, og særlig sterkt var det ved solverv, når "vannet vendte" sammen med solen og lyset. Med pilgrimsferdenes renessanse er de gamle hellige kildene også blitt aktuelle som mål for rekreasjon og meditasjon (se også Selberg 2005), slik Sunnivakilden på Selja er blitt det: "Til de fleste valfartsmål hørte mirakuløse kilder. Kildekulten var en del av folketroen. Fra berget der man fant Sunniva sprang det fram en kilde og derifra rant en bekk. Mange syke som drikker av bekken blir friske ifølge Flatøyboken. Bekken kalles i dag Sunnivakilden. Mange tror fortsatt at det gir helse og foryngelse å drikke av den" (*Selje Magasin* 2006, s. 15).

Ifølge Torunn Selberg er det mange som fortsatt betrakter Selja som et hellig sted: "Selja is today actualized within a dialogue of stories about modern religiosity – the place has something to say to all those who are on a spiritual quest" (Selberg 2005:159). Hun fremholder også at: "The contact with all those who in the past have journeyed to, and prayed at Selja, the coastal landscape and the continually changing light provide experiences that are interpreted in terms of holiness" (Ibid: 158). Selje Spa Thalasso er dermed lokalisert i et landskap med historisk og symbolsk betydning. Selv om thalassogjestene kanskje ikke har noe forhold til det hellige sted Selja, så får de høre om det under opp-

holdet, noe som kan være med på å styrke magien.

Fordi vi fortjener det?

Vi nordmenn unner oss stadig mer behandling for en bedre helse og velvære. Helsedepartementet (2002) peker på at samfunnsutviklingen preges av et økende mangfold og valgmuligheter. Stadig flere pasienter har inngående kunnskap om sin sykdom eller lidelse og de (alternative) behandlingsmuligheter som er aktuelle. Styrking av den individuelle handlefrihet, selvbestemmelse og forbrukerrollen har fått en økende betydning (Blindheim, Jensen, Nyeng og Tangen 2004). En sammenlikning av dokumenter om forebygging innenfor norsk helsepolitikk (fra 1993 og 2003) viser at norsk forebyggingspolitikk også går idémessig sett i retning av økt individualisering (Stenvoll, Elvbakken, Malterud 2005). Det moderne samfunnets krav til enkeltindividet – tempo, omstilling og effektivitet – kan gi konsekvenser som for noen blir sykdomsfremkallende. For andre skaper det stress og ”utbrenthet”. Dette medfører ofte et behov for å ”hente seg inn igjen”, et behov for ”mentalhygiene” og egenomsorg. Den økende bruken av tilbud fra helse- og velværeindustrien kan betraktes som en respons på dette. Selje Spa Thalasso kan i et slikt perspektiv sies å være en helse- og velværekatedral.

I forlengelsen av disse utviklingslinjene fremtrer forbrukeren/kunden som en stadig mer sentral identitetskomponent ved dagens menneske. Du er (blir) den du er gjennom dine valg og preferanser som selvstendig og individuell aktør i de mange markeder, det være seg for kroppsmanipulering eller meningsproduksjon (Bjelland 2006).

Også helse- og velværeindustrien kan betraktes som del av forbrukerkulturen og det

allmenne konsum. Den norske Spa-bølgen, i form av den store veksten i tilbud om helse- og velværeoophold både innenlands og utenlands, kan forstås som resultat av et økende fokus på helse og sunnhet. Både kvinner og menn oppfordres i dag til en livsførsel konsentrert om helse, livsstil, trening og kosthold. Samtidig oppfordres de fra kropps- og skjønnhetsindustrien til en konstant overvåking av kroppen for å finne tegn på ”avvik” og ”uskjønnhet”. Det har i dag utviklet seg nære koplinger mellom helsetjenester og estetikk eller helse og kosmetikk. Helse og skjønnhet flyter over i hverandre, og begrunnes delvis av hverandre. De koplingene som for eksempel lanseres i propagandaen for kosmetisk odontologi, er at god helse er ensbetydende med et vakkert smil (Bjelland 2002). Det dreier seg om stadig mer innfløkte koplingene mellom helse, normalitet og estetikk.

Dagens sosiale, kulturelle og helsepolitiske klima kan sies å gjennomsyres av ”helseisme”. Karakteristiske trekk ved helseismen er høye idealer om ”egenomsorg” og en endimensjonering av helseopplevelsen, hvor det ungdommelige, det sunne og det vakre blir identisk med det gode liv. Helseismen inneholder også en spesiell form for medikalisering (Illich 1975), hvor stadig flere fenomener karakteriseres som avvik og sykdom, med behov for behandling. Medikalisering, det å fortolke ikke-medisinske problemer som sykdom, er nært knyttet til maktdimensjoner og den profesjonelle kunnskapens fortolkningsapparat (Good 1994). Nylig kunne vi for eksempel lese i pressen hvordan internasjonale legemiddelgiganter skaper nye sykdommer og sykdomsmarkeder på stadig mer finurlige måter (*Le Monde* 2006). Markedsføringsstrategiene retter seg nå aggressivt inn mot friske mennesker.¹⁰

Samtidig er sammenhengen mellom sosial posisjon og helsetilstand betydelig og veldokumentert i Norge som i de fleste

andre land. Sosiale helseforskjeller finnes i de fleste aldersgrupper, blant kvinner og menn, og uavhengig av om sosiale ulikheter defineres etter utdanning, yrke eller inntekt: "De sosiale forskjellene i helse danner en gradient: jo høyere sosioøkonomisk status, jo bedre helse" (Sosial- og helsedirektoratet 2005, s. 7). Med andre ord, dess rikere vi er, dess friskere er vi. De velstående har dessuten sunnere livsstil, kosthold og boforhold. Og dess rikere og friskere, dess enklere er det å få tilgang til medisinske og helsemessige tjenester, og også til å kunne bevilge seg et opphold på Selje Spa Thalasso.

For dem som har vilje og mulighet til det, kan nok en thalassoterapikur virke både psykisk og fysisk helsebringende. Det vil for mange av gjestene kunne vise seg å være riktig at: "Du kjenner deg bedre dag for dag, dei små plagene er borte, du sov godt, humøret stig. Sakte, men sikkert, er det negative stresset borte; pulsen går ned og energien går opp" (www.seljehotel.no). Ikke minst vil et Seljeopphold kunne bety et etterlengtet avbrudd i en ellers hektisk hverdag, gjennom det som omtales i presentasjonen som revitalisering, energioppbygging og mulighet for kontemplasjon. Flere av gjestene understreker nettopp behovet for å få "påfyll" i hverdagen, gjennom opplevelse av natur og kultur, og en nærhet til egen kropp, som i en oase for nytelse, magi og gode vibrasjoner. Oppholdet kan for noen markere begynnelsen i en prosess for omlegging av livsstil og levestil, og som en katalysator for mestring og livsvilje. Kanskje kan helhetsopplevelsen, gjerne i form av elementer i "Den gode sirkel", medvirke til å transformere egenopplevd svakhet til styrke. Med andre ord vil ulike typer hverdagslidelser kunne danne et springbrett for selvutvikling og selvforståelse. Noen av gjestene vektlegger

også hvordan kroppens indre blir "drenert" og "renset", mens kroppens utside blir myk og fuktighetsfylt. Opplevelsesaspektet fremheves i formuleringer som: total avslapning for kropp og sjel, en følelse av fornyelse, en herlig følelse av ro og harmoni og det gode liv. Samtidig gis det uttrykk for hvordan behandlingene gir kraft og ny energi til en sliten kropp, forbedrer den mentale og fysiske formen, og gir en helse- og humørggevinst til på nytt å møte det daglige livet. Dette kan illustreres med det Ingeborg Moræus Hanssen skriver om sitt møte med Selje: "I en hverdag med plikter og ansvar, jobb og hvile – dag ut og dag inn – kan man få en desperat lengsel etter å få nytt lys innover kropp og sjel. Få rensset seg fra slagg av ymse slag og gjerne få utvidet sin horisont, sett inn i en større og høyere himmel." (Hanssen 2005, s. 17).

Havvann pumpes opp fra Stadthavet, plasseres innendørs og transformeres til noe som skal være helse- og velværegivende på en annen måte enn i den "ville tilstand". Havet kultiveres og brukes til forebygging og helbredelse av slitne kropp og sinn, til nytelse, og til renselse og påfyll av ny energi. "Havet gir og havet tar" har fått en ny mening.

Noter

1. Det finnes ikke noe felles nettsted for spa- og thalassoanlegg. Her er et lite utvalg: www.spatravel.no, www.seljehotel.no, www.solstrand.com, www.holmsbuspa.no. Sammen med spa-bølgen har også en rekke nye begreper fått innpass i det norske språk som aromaterapi, algeinnpakning og wrap. For eksempel tilbyr Norefjell Spa kroppsbehandlinger, massasje, slanke- og cellulitebehandlinger, manikyr, pedikyr og spesialbehandlinger, med benevnelser som Alge & aromabad, Havsalt & aromabad, Fjellets renselsesfest, Arizona ørkensand, Marrokansk Rassoul, Terapeutisk sort leire, Nirvana massasje, Anti stress terapi og Fjellets ro (www.norefjellspa.no).
2. Spa er et akronym for "Salus per aqua" på latin og betyr "helse gjennom vann". Thalasso er gresk

(thalassa) og betyr "hav eller sjø".

3. I forbindelse med mitt pågående forskningsprosjekt om vann og helse, har jeg hittil hatt tre korte studieopphold ved Selje Spa Thalasso. Som deltakende observatør har jeg fått erfaringer fra de fleste av behandlingstilbudene og har intervjuet gjester og ansatte.
4. De to gjesteredaktørene Bente Gullveig Alver og Tove Ingebjørg Fjell, Rita Agdal og to anonyme konsulenter, fortjener alle takk for nyttige og konstruktive kommentarer til artikkelen.
5. Algene tilskrives evne til å gjenoppbygge likevekten i hudens ytterste lag, til å gjenmineralisere og til å tilføre huden næring, til en mer konstant hydratering av den grunnleggende substansen i huddekket og til å gi beskyttelse mot at muskelfibrene blir slakke (Cathala 1995, s. 7).
6. Mitt første møte med thalassoterapi (mars 2005) besto av en 5 døgns behandlingspakke, med følgende program: Mandag-fredag 08.30 Vanntrim. Mandag: 09.30 Konsultasjon (med terapeut), 10.00 MB (massasjebad), 10.30 DJ (dusjjet), 11.00 AAV (algeapplikasjon varm). Tirsdag: 09.30 MB, 10.00 Sauna, 10.30 Plast+GA (algeapplikasjon). Onsdag: 10.00 MB, 10.30 DAM (dusjaffusjon), 11.00 AAC (algeapplikasjon kald). Torsdag: 10.00 MB, 10.30 AAV, 11.00 M (Massasje). Fredag: 10.30 Mini hudpleie + mjuke hender, 11.00 Evaluering (som var en samtale med terapeut om behandlingsopplegget og den videre oppfølging i form av informasjon om ulike maritimt baserte hud- og kroppsprodukter som kunne kjøpes).
7. Ifølge Cathala (1995, s. 18) stimulerer denne blodsirkulasjonen og gir avspenning for muskler og ledd. Videre fremholdes det at huden absorberer mengder av ørsmå sjøelementer som hjelper til å dekke kroppens mangler.
8. Mine erfaringer fra massasjebadekaret er nokså identiske med Haugen sine. Bortsett fra første gang, som jeg måtte ha beskrevet på en måte som ikke ville ytt mine senere opplevelser i badekaret rettferdighet. Grunnen til dette er at jeg ut fra forskningsetiske vurderinger, på forhånd informerte Selje Hotel om prosjektet. Dette betydde at jeg første gang i badekaret ikke kunne innta rollen som en "vanlig gjest" og ikke helt fikk konsentrert meg om å oppleve situasjonen – og føle avslapningseffekten. Snarere tvert imot. Tankene var mer konsentrert rundt medbragt stress og spørsmål som "Du er på feltarbeid – liggende i et badekar – hvordan skal dette gå?".
9. I behandlingskortet står følgende stikkord for dusjjet: "Auker blodsirkulasjonen, Lymfedrenasje, Anticelulitt, Muskelmassasje, Maksimalt opptak av mineraler og sporstoff, Fysisk og psykisk velvære". At resultatet av en behandling med dusjjet kan gi fysisk og psykisk velvære vil jeg si meg enig i. Førstegangsopplevelsen i behandlingsrommet kan imidlertid virke ganske

skremmende. Rommet er bare utstyrt med et panel for styring av dusjstrålen. Å stå naken og ubeskyttet i ulike positurer noen meter foran en terapeut med et slangehåndtak i hånden, kan umiddelbart skape assosiasjoner om helt andre rom enn i et helse- og velværesenter.

10. Medisiner som Prozac og Viagra er allerede storsuksesser. Hverdagens små humørsvingninger har blitt til mentale lidelser, vanlige klager har blitt fryktelige tilstander, og stadig flere er blitt pasienter. Reklamekampanjer utnytter vår iboende frykt for død, forfall og sykdom. Sjenerthet blir et tegn på sosial angstforstyrrelse, premenstruelle smerter blir en mental lidelse kalt premenstruell dysforiforstyrrelse, og skallethet, rynker og seksuelle vansker er nå noe man "kan behjelpes med medisiner" (Moynihan & Cassels 2005).

Referanser

- Agdal, Rita 2003. Varme hender i velferdsstaten. Fenomenet healing mellom ulike kunnskapsformer. Cand.polit.avhandling. Institutt for Sosialantropologi, Universitetet i Bergen.
- Agdal, Rita 2005. "Diverse and changing perceptions of the body. Communicating illness in an age of medical pluralism". *JACM*, vol. 11, suppl. 1, s. 67–75.
- Alver, Bente Gullveig 2002. "Det alternative som noget andet og lidt mere – annoncen som medspiller i billedannelser af helse og livskvalitet". S. 145–170 i Kari Tove Elvbakken og Per Solvang (red.). *Helsebilder: Sunnhet og sykdom i kulturelt perspektiv*. Bergen, Fagbokforlaget.
- Alver, Bente Gullveig 2005. "Det magiske vand". *Upublisert notat*. Seksjon for kulturvitenskap, Universitetet i Bergen.
- Berge, Gerd Kjellaug 2004. "Renselse i Selje". *Aftenposten*, 23. oktober.
- Bjelland, Anne Karen 2002. "Det perfekte smilet – idealer og trusselbilder". S. 103–122 i Kari Tove Elvbakken og Per Solvang (red.). *Helsebilder: Sunnhet og sykdom i kulturelt perspektiv*. Bergen,

- Fagbokforlaget.
- Bjelland, Anne Karen 2006. "Kosmetisk kirurgi og odontologi i estetikkens tjeneste. Noen kritiske refleksjoner". *Tidsskrift for kjønnsforskning*, nr. 1/2, s. 5–19.
- Blindheim, Trond, Thor Øivind Jensen, Frode Nyeng, Karl-Fredrik Tangen 2004. *Forbruk. Lyst, makt, iscenesettelse eller mening*. Oslo, Cappelen Forlag.
- Cathala, Hana 1995. "Thalasselje thalassosenteret". Upublisert rapport. Selje hotell.
- Cathala, Hana 1997. "Selje Thalasso". Upublisert rapport. Selje Hotel.
- Cold, Birgit (red.) 2001. *Aesthetics, well-being and health. Essays within architecture and environmental aesthetics*. Aldershot, Ashgate Publishing Limited.
- Corrigan, Peter 1997. *The Sociology of Consumption*. London, Sage.
- Frost, Gary J. 2004. "The Spa as a Model of an Optimal Healing Environment". *The journal of alternative and complementary medicine*, Volume 10, Supplement 1, s. 85–92.
- Good, Byron J. 1994. *Medicine, rationality, and experience*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Hanssen, Moræus Ingeborg 2005. "En indre reise". *Selje Magasin*, nr. 20, Selje Hotel.
- Haugen, Ingrid Elisabeth 2005. "Sel brunsande sjøvatn". *Reiseklar*, Reiselivsmessen, Bergen 21.–23. januar.
- Helsedepartementet 2002. *Ot.prp.nr.27 (2002-2003). Om lov om alternativ behandling av sykdom mv.*, 13. desember.
- Illich, Ivan 1975. *Medisinsk nemesis*, Oslo, Gyldendal forlag.
- Johannessen, Helle 1994. *Komplekse kropp. Alternativ behandling i sosialantropologisk perspektiv*. København, Akademisk Forlag.
- Le Monde* 2006. "De skaper nye sykdommer". Norsk utgave, nr. 6, juni.
- Lerum, Vidar og Henrik Fonsdal 2002. "Spa Treatment in the Comfort Zone". *American Solar Energy Society – ASES*. Paper published in the conference proceedings of the 27th National Passive Solar Conference.
- Lock, Margareth 2002. "Medical knowledge and body politics". S. 190–209 i K. MacClancy (ed.): *Exotic no more*. Chicago, University of Chicago Press.
- Martin, Emily 1993. *The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction*. Buckingham, Open University Press.
- Moynihan, Ray & Alan Cassels 2005. *Selling Sickness. How drug companies are turning us all into patients*. Crows Nest, Allen & Unwin.
- Pilsgaard, Kim 2006. "Små ord. Store opplevelser". *Selje Magasin*, Nr. 21, Selje Hotel.
- Quinton, Renè 1904: *L'eau de mer*. Milieu organique. Paris, Masson et Cie Éditeurs.
- Ritzer, George 1999 (2005). *Enchanting a Disenchanted World. Revolutionizing the Means of Consumption*. California, Pine Forge Press.
- Selberg, Torunn 2005. "The Actualization of the Sacred Place of Selja and the Legend of Saint Sunniva". *Arv, Nordic Yearbook of Folklore*, vol. 61, s. 129–164.
- Selje Magasin* 2005, Nr. 20, januar, Selje.
- Selje Magasin* 2006, Nr. 21, januar, Selje.
- Sosial- og helsedirektoratet 2005. *Gradientutfordringen. Sosial- og helsedirektoratets handlingsplan mot sosiale ulikheter i helse*. Nr. 1, Oslo.
- Stenvoll, Dag, Kari Tove Elvbakken, Kirsti Malterud 2005. "Blir norsk forebygg-

- ingspolitikk mer individorientert?”. *Tidsskrift for Norsk Lægeforening*, 125, s. 603–605.
- Torp, Anne H. 2005. ”Reise i vann og velvære”. *Aftenposten*, 24. februar.
- Ulrich, Roger S. 1991. ”Effects of health facility interior design on wellness. Theory and recent scientific research”. *J Healthcare Design*, vol. 3, s. 97–109.
- Weisz, George. 2001. ”Spas, Mineral Waters, and Hydrological Science in Twentieth-Century France”. *Isis*, vol. 92, no. 3 (Sep.), s. 451–483.
- www.holmsbuspa.no/spa.asp Quality Spa & Resort Holmsbu (Nedlastet 18.08.2006)
- www.norefjellspa.no: Norefjell SPA AS – Norefjells første resort spa, <http://www.norefjellspa.no/index.htm> (Nedlastet 19.06.2006)
- www.seljehotel.no: Selje Hotell, <http://www.seljehotel.no/news/default.asp?ID=358> (Nedlastet 19.06.2006)
- www.spatravel.no: Velværeiser AS<<
Spa Travel/Budstikkareiser – SPA I NORDEN, www.spatravel.no/index.asp?intOpenID=134&action=category&catid=134 (Nedlastet 18.08.2006)
- www.solstrand.com: SPA – Solstrand Spa – Solstrand Hotell & Bad, <http://www.solstrand.com/comweb.asp?segment=2&ID=5> (Nedlastet 18.08.2006)
- www.vidyreiser.no: Vidy Reiser–Spa & Thalasso, www.vidyreiser.no/index.asp?intOpenID=7&action=category&catid=7 (Nedlastet 22.06.2006)