

The SPA EXPERIENCES

Natura Bissé
Barcelona

Neurowetenschap bewijst dat spa-behandelingen het zelfvertrouwen een boost geven en het welzijn met bijna **70%** verbeteren

Natura Bissé heeft een grondig onderzoek uitgevoerd in samenwerking met Starlab, een onafhankelijk neurowetenschappelijk onderzoeksinstituut en de Universiteit van Murcia, een partner van EuniWell - de Europese Universiteit voor Welzijn. Dit multidisciplinaire onderzoek toont aan dat de behandelingen van Natura Bissé het welzijn van mensen bijna met 70% verbeteren, terwijl ze tegelijkertijd de huid transformeren en het zelfvertrouwen vergroten. Al de bevindingen bevestigen dat een bezoek aan de spa en het genieten van een schoonheidsbehandeling bijdraagt aan individuele empowerment en geestelijk welzijn. Door stress te verminderen en de persoonlijke veerkracht te vergroten.

Natura Bissé is al decennialang toonaangevend in 'emotional skincare' en 'the power of touch'. De missie van het innovatieve familiebedrijf uit Barcelona is het bevorderen van zelfzorg, zodat mensen er in elke levensfase op hun best uitzien en zich op hun best voelen. Daarom heeft Natura Bissé sinds 2016 verschillende neurowetenschappelijke studies laten doen naar de effectiviteit van hun spa-behandelingen. Dit nieuwe onderzoek is de meest omvangrijke en ambitieuze studie tot nu toe.

In een tijd waarin geestelijke gezondheid een hot topic is, benadrukt dit onderzoek de kracht van aanraking en huidverzorgingsproducten. Door het meten van hersenactiviteit, hartslag en biomarkers zoals cortisol, alfa-amylase en oxytocine, heeft de studie wetenschappelijk bewezen dat de behandelingen van Natura Bissé zowel fysieke als emotionele voordelen bieden voor het algemene gevoel van wellbeing.



Resultaten ondersteund door neurowetenschap

DOELSTELLING:

de wetenschappelijke validering en meting van “the power of touch” en het effect hiervan op wellbeing

METHODE:

een neurowetenschappelijke studie, die de emotionele voordelen meet van de spa-rituelen van Natura Bissé

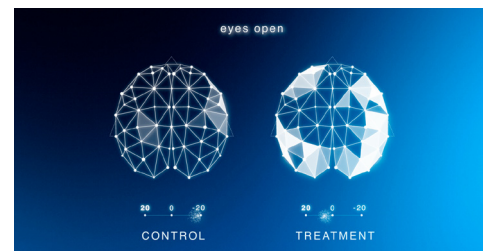
De resultaten van het onderzoek waren overtuigend en werden vanwege hun relevantie geselecteerd om te worden gepresenteerd op het **prestigieuze congres van de IFSCC** (International Federation of Societies of Cosmetic Chemists).

Na een Natura Bissé spa-behandeling te hebben ondergaan, werden de volgende resultaten gemeten:

1 Toename van het gevoel van welzijn met 67%

Deze statistieken werden verkregen via een algoritme op basis van AI na analyse van hersenactiviteit en hartslag, en rekening houdend met de 5 belangrijkste emoties voor deze studie: Ontspanning, Activatie, Harmonie, Tevredenheid en Geluk (Circumplex Model of Emotions, bedacht door James Russell in 1980).

Vergelijking van de alfa-golven (ontspanningsgolven) in een controle-groep zonder behandeling en een groep met een spa-behandeling.



2 Toename van het gevoel van eigenwaarde

Positieve zelfperceptie en het gevoel van bekwaamheid om doelen te bereiken (gevoel van controle over de omgeving) werden gemeten op de Ryff-schaal, een vragenlijst die wordt gebruikt om psychologisch welzijn te meten.

3 Meer ontspanning

De resultaten laten zien dat de alfa-golven door een behandeling toenemen, waardoor er een staat van innerlijke kalmte ontstaat.



4 Verbeterde huidconditie

Na een behandeling van 60 minuten zag de huid er aanzienlijk jonger uit, wat zowel door objectieve metingen als door subjectieve ervaringen werd bevestigd.

Al deze bevindingen bevestigen dat een bezoek aan de spa en het genieten van een schoonheidsbehandeling bijdraagt aan individuele empowerment en het mentale welzijn door stress te verminderen en persoonlijke veerkracht te vergroten.

De studie in detail

Objectieve data

- 30 vrijwilligers tussen de **25 en 60 jaar oud** namen deel aan het onderzoek.
- Er werden **4 soorten (objectieve) instrumentele metingen** en **4 soorten subjectieve vragenlijsten** afgenomen vóór en na een behandeling. Dezelfde metingen werden ook vóór en na bij een controlegroep (zonder behandeling) uitgevoerd.
- Het ritueel dat werd geanalyseerd was een **signature Natura Bissé-gezichtsbehandeling** van 60 minuten zonder apparatuur.
- Om de “Power of Touch” te creëren werden **massagetechnieken van Natura Bissé gecombineerd met een selectie huidverzorgingsproducten en aromatherapie** van het merk.

Relevante data

Meer dan 50 uur EEG + ECG opnames

Bijna 400 biomarker-samples

Bijna 400 macrofotografische opnamen

Meer dan 150 uur planning

en **500 uur** uitvoering

Objectieve meetmethodes

- 1. Hersenactiviteit** werd gemonitord met behulp van EEG (elektro-encefalogram) via het Enobio medische apparaat, dat robuuster is wat betreft kwaliteit, betrouwbaarheid en de hoeveelheid gegevens die verzameld worden dan elk commercieel beschikbaar apparaat.
- 2. Hartslag** werd gemeten met behulp van ECG (elektrocardiogram).
- 3. Biomarkers.** Er werden speekselmonsters genomen van cortisol, alfa-amylase - gerelateerd aan stress - en oxytocine niveaus - gerelateerd aan een positieve emotionele status.
- 4. De huidconditie** werd gemeten met het Visia huidanalyse-systeem (macrofoto's van de huid vóór en na de behandeling).

Subjectieve metingen

- 1. De subjectieve emotionele staat** werd gemeten met behulp van de Affective Slider, een digitale zelfbeoordelingsschaal om menselijke emoties te meten. Door de emotionele staat van de proefpersonen (vóór en na de behandeling) te vergelijken met de EEG- en ECG-resultaten, kon worden vastgesteld dat er een directe relatie is tussen de subjectieve perceptie en de instrumentele metingen.
- 2. Waargenomen stress** werd gemeten met behulp van een stressniveau-vragenlijst.
- 3. Zelfbeeld** werd gemeten op de Ryff Schaal, een model om op zes dimensies psychologisch welzijn en levenssatisfactie te beoordelen: zelfacceptatie, positieve relaties met anderen, autonomie, omgevingsbeheersing, doel in het leven en persoonlijke groei.
- 4. Waargenomen huidverbetering** werd gemeten via een subjectieve beoordeling van hoe de huid van de proefpersonen eruitzag. De vrijwilligers waren unaniem van mening dat de conditie van de huid er na de behandeling beter uitzag.