



Гидроэстетические процедуры

Гидротерапия

-это терапевтическое использование воды разной температуры в различных состояниях (жидком, парообразном)

SPA – от лат. "SANUS PER AQUA", что в переводе означает «здоровье через воду».

Зоны Wellness- & SPA

- Термальная,
- Влажная,
- Терапевтическая,
- Зона отдыха и релакса



Основные факторы метода

- механический,
- химический
- термический.

Механический фактор

Гидродинамическое воздействие, (изменение гемодинамики, то есть в перемещении крови из центра на периферию и, наоборот, а затем ко всем органам и тканям.

Обволакивание кожи пузырьками газа. При соединении пузырьков друг с другом, возникает кавитационный эффект, проявляющийся в локальном повышении давления на поверхность кожного покрова. При этом на кожу воздействует мощный раздражающий фактор, ответной реакцией на который является возбуждение (приведение в действие) адаптивных систем организма.

Химический фактор

Характеризуется составом, степенью минерализации (насыщенностью минеральными солями), содержанием микроэлементов и концентрацией ионов. Каждый вид минеральных вод отличается уникальным составом, определяющим его воздействие на организм.

Термический фактор

- Оказывает влияние на скорость и интенсивность обменных процессов.
- Увеличивает активность ферментов.
- Снижает мышечное напряжение.
- Способствует рассасыванию воспалительных процессов,
- Активизирует чувствительность кожных рецепторов.
- Снижает болевые ощущения.
- Улучшает гемодинамику.
- Стимулируется ее выделительная функция кожи (за счет расширения пор, что способствует выведению шлаков и продуктов обмена из организма)

Паровые кабины



Помимо основного назначения (разогрев тела и парение), кабины могут быть оснащены дополнительными терапевтическими функциями: ароматерапии и солевых ингаляций; визуальными аттракционами, различными музыкальными программами и т.п.



Виды бань

- Римские термы: **Тепидариум**, 35 - 45 С ,влаж. до 30%
- Римские термы: **Калдариум**, 37 – 45 С, влаж. до 80%
- Греческий **Лакониум**, 55 - 65 С, влаж. до 30%
- **Сауна финская современная (сухая)**, 90-140 С, влаж. 5-10%
- **Сауна финская классическая (влажная)**, 75-90 С, влаж. 20-35%
- **Баня русская горячая**, 75-90 С, влаж. 20-35%
- **Русская баня классическая**, 45-65 С, влаж. 40-65-80%
- **Турецкая баня, Хамам современный**, 40-55 С, до 100%

Функции влажной зоны SPA

- очищение,
- возможность проведения гидропроцедур (различных видов массаж контрастотерапии пр.),
- расслабление
- просто доставлять удовольствие



Душ "впечатлений"

многофункциональная гидромассажная система с различными аттракционами, предназначенная для оказания благотворного воздействия на органы чувств человека различными способами: струями воды различной формы, направления, интенсивности и температуры; звуком, светом и цветом, ароматическими веществами; имеющая различные программы подачи воды: "туман", "тропическая гроза", "холодный грозовой ливень", "ледяной колодец" и др.;

Гидромассажная ванночка для НОГ

- ванночка для ног, массажные насадки которой воздействуют на определенные зоны и точки стоп, пульсирующий массаж стоп; комфортное размещение клиента; возможность ручного и автоматического режима управления; цветотерапия и ароматерапия; автоматическая замена воды и дезинфекция емкости после каждой процедуры; простота монтажа и управления.

Дорожка Кнейппа

- последовательно размещенные резервуары, автоматически наполняющиеся теплой и холодной водой при помощи сенсорных форсунок в момент попадания ноги человека в резервуар; инновационная многофункциональная система контролирует режим подачи воды, энергетические затраты, режим дезинфекции; размеры и формы резервуаров могут иметь самые различные формы и размеры; оздоравливающая и рефлексостимулирующая контрастотерапия;

Гидроколоноterapia

**"Кто держит в руках санацию толстого
кишечника,
тот держит в руках долголетие"**
Лауреат нобелевской
премии

И. И. Мечников

Гидроколонотерап

ИЯ – методика

мониторного очищения

толстой

кишки, позволяющая

в течение

определенного курса

процедур очистить

все ее отделы



- Толстый кишечник является конечным участком пищеварительного тракта. Длина кишечника более 2 метров, а диаметр - 4-7 см. К основным функциям кишечника относятся: всасывание жидкости, формирование и выведение каловых масс. Толстый кишечник заселен дружественной микрофлорой, которая синтезирует различные пищевые вещества.

- Это может Вас удивить, но иногда тучные люди могут "носить" с собой до 25 кг каловых масс. Избыток фекалий приводит не только к увеличению веса, но и "зашлаковке" организма, которая приводит к развитию аллергических заболеваний

Показания

- Запоры различной этиологии, диарея,
- дискинезия толстой кишки,
- ожирение, лишний вес, переедание,
- геморрой вне обострения,
- кишечный токсикоз,
- вагиниты, эрозия шейки матки,
- признаки нарушения функции иммунной системы (частые респираторные заболевания, дерматиты неясной этиологии),
- алкогольная и наркотическая интоксикация, отравления химическими веществами, заражение радионуклидами,
- угревая болезнь.

- частые головные боли,
- радикулиты,
- слабость,
- неприятный запах от тела,
- заболевания кожи,
- газы и вздутие живота,
- нарушение дыхания,
- частые простудные заболевания,
- снижение работоспособности,
- простатит и аденома простаты.

Противопоказания

- прободение кишечника;
- острый геморрой;
- неспецифический язвенный колит;
- болезнь Крона;
- опухоли кишечника и прямой кишки;
- недавние операции на кишечнике и брюшной стенке;
- кровотечение желудочно-кишечного тракта;
- паховые и брюшные грыжи;
- почечная недостаточность;
- тяжелые сердечно-сосудистые заболевания;
- беременность;
- неконтролируемая артериальная гипертензия

- Толстый кишечник является конечным участком пищеварительного тракта. Длина кишечника более 2 метров, а диаметр - 4-7 см. К основным функциям кишечника относятся: всасывание жидкости, формирование и выведение каловых масс. Толстый кишечник заселен дружественной микрофлорой, которая синтезирует различные пищевые вещества.

- Изменение экологии, качественного состава пищи, употребление высококалорийной, несбалансированной пищи, а так же не регулярное ее употребление, приводит к накоплению в кишечнике шлаков, которые откладываются на стенках и образуют шлаковые камни и наросты, паразитов и глистов.

- Древние мудрецы говорили: "Тело очищается - водой, разум - знанием, душа - слезами".
- Лечение кишечника и его высокая эффективность были известны с древнейших времен. Первые записи о промывании кишечника найдены в древнеегипетском папирусе. Гиппократ и Гален также рекомендовали использовать гидроколнотерапию для лечения. В те времена промывание проводили, пользуясь пустотелым камышом. Наиболее часто промывание в те времена использовалось для лечения лихорадки и поддержания здоровья.
- Первая волна популярности промывания кишечника в США прошла в 1920-30 гг. В то время были разработаны первые аппараты для гидроколнотерапии, которые широко использовались в клиниках и частными врачами.

Метод гидроколонографии

- Процедура выполняется в удобном положении лежа на спине, поступление и эвакуация воды осуществляется по системе одноразовых ректальных наборов. Сочетание этих факторов делают эту процедуру эффективной, комфортной и безболезненной. Время каждой процедуры определяется индивидуально (от 40 до 60 мин).
- Непосредственно в кабинете, находится комната гигиены.
- Для полной очистки кишечника необходимо провести от 3 до 6 процедур с интервалом 1 – 2 дня. Процедура промывания кишечника проводится с добавлением настоя ромашки, коры дуба или раствора Карловарской соли. За счет приема поддерживающих препаратов, содержащих **Бифидум-Бактерии** или **Лакто-Бактерии**, повышается эффективность лечения (так как укрепляется баланс микрофлоры кишечника).

- Перед назначением процедуры пациента консультирует врач.
- В течение всей процедуры через толстую кишку проходит до 40 литров воды. За счет этого толстый кишечник очищается от слизи, выводится большое количество каловых масс и камней, находящихся на стенках кишечника.

Душ Шарко



*

- Душ Шарко был изобретен психиатром Жаном Мартеном Шарко, который в первую очередь стремился помочь пациентам с психическими и неврологическими заболеваниями

Методика

- Суть процедуры "душ Шарко" заключается в том, что человек становится на расстоянии 3.5 метров от струй воды. При этом желательно, чтобы он за что-то держался, так как напор струи составляет 2-4 атмосферы. Клиента сначала обрабатывают два раза веерной струей спереди и сзади.
- Температура изменяется от 20 до 40 градусов.
- Затем начинается обработка направленной струей на конечности, бока, спинку, живот человека.
- Полная процедура занимает от 10 до 15 минут.
- Курс лечения составляет от 15 до 20 процедур.

Показания

- Восстановление после травм в качестве метода ускорения рассасывания различных воспалений.
- Сильное воздействие струй снимает напряжение мышц, что рекомендовано при болезнях позвоночника и опорно-двигательного аппарата.
- Борьба с лишним весом и целлюлитом.
- Улучшение тургора кожи. Душ Шарко рекомендован как сам по себе, так и в сочетании с физическими нагрузками.

*

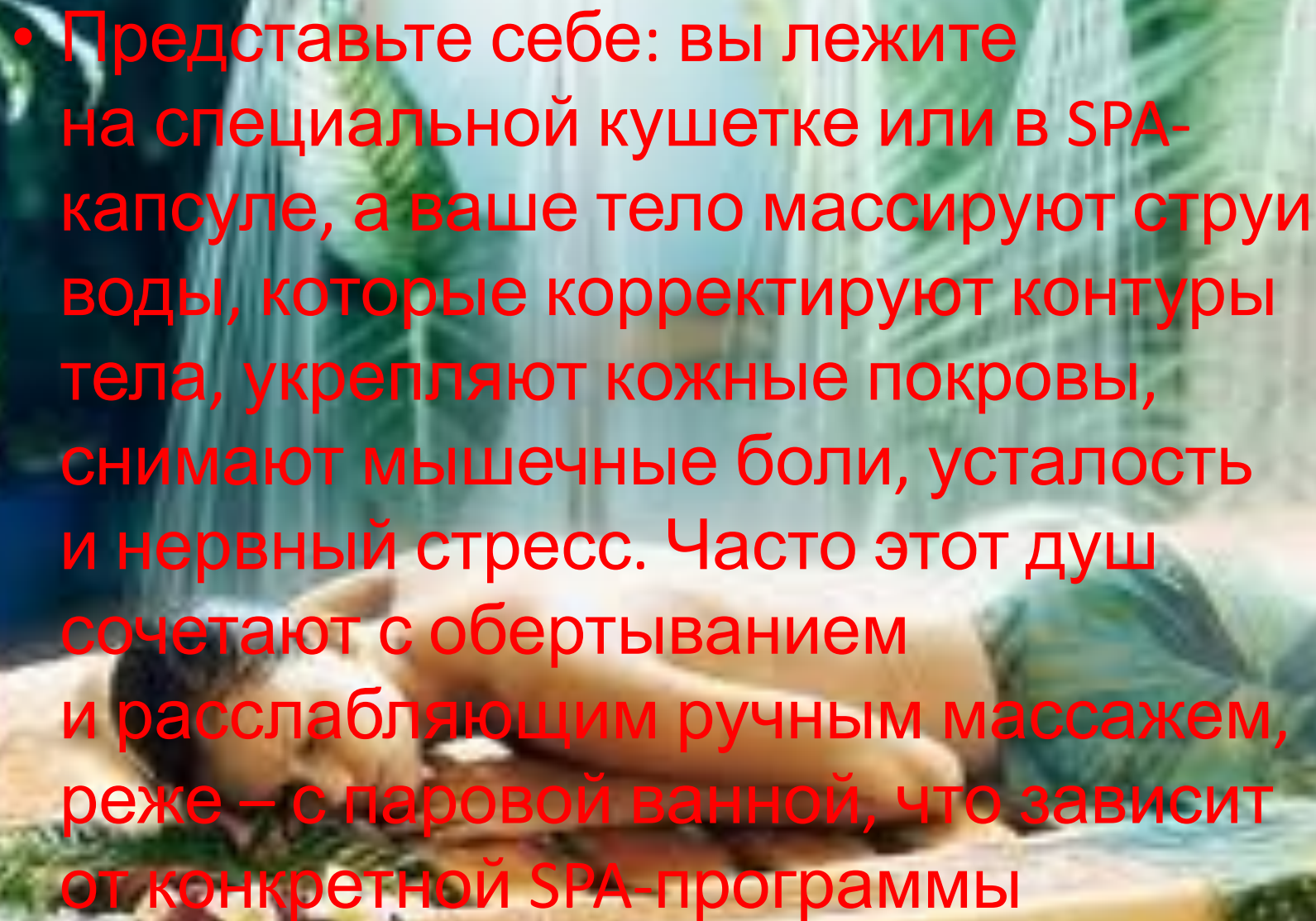
- Укрепления иммунитета

Противопоказания

- Душ Шарко не рекомендован будущим мамам и сразу после родов,
- Варикозное расширение вен,
- Воспалительные процессы в острой стадии,
- Кожные болезни
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.

Душ ВИШИ



- 
- A person is lying on a massage table in a SPA shower, surrounded by multiple water jets. The person is relaxed, and the water is cascading over them. The background is a lush green wall with tropical plants.
- Представьте себе: вы лежите на специальной кушетке или в SPA-капсуле, а ваше тело массируют струи воды, которые корректируют контуры тела, укрепляют кожные покровы, снимают мышечные боли, усталость и нервный стресс. Часто этот душ сочетают с обертыванием и расслабляющим ручным массажем, реже – с паровой ванной, что зависит от конкретной SPA-программы

- ***Душ Виши*** объединяет в себе несколько разновидностей.
- **Пылевой душ** создают с помощью особой системы распыления. Водяная пыль обволакивает ваше тело и остается на нем в виде капелек, похожих на росу. Они, как правило, содержат водорастворимые полезные ингредиенты: экстракты трав, витамины, минералы. В результате кожа получает питание и увлажнение.

- **Мелкодисперсный душ** в виде мягких тонких струй воды комфортной температуры, массирующий и расслабляющий все тело, улучшает кровообращение и циркуляцию лимфы, а в сочетании с общим массажем способствует похудению.

- **Циркулярный душ** принимают как лежа, так и стоя. Многочисленные струйки воды, бьющие вертикально или горизонтально по всей поверхности тела, вызывают в результате точечного механического раздражения рецепторов кожи покалывающие ощущения. Этот душ, снимающий усталость и поднимающий настроение, также полезно и приятно принимать после посещения бани или сауны.

Продолжительность сеанса – 5–7 минут; курс – 15–20 процедур, ежедневно или через день.

- **Капельный душ** полностью оправдывает свое название, поскольку вода падает отдельными каплями или прерывистыми струйками. Он расслабляет, снимает мышечное напряжение, успокаивает нервную систему.

Продолжительность процедуры – 20 минут, принимать такой душ можно ежедневно.

- **Игольчатый душ** – это тонкие струи воды под большим давлением, создаваемым мельчайшими отверстиями насадки. Касаясь вашей кожи, эти струи-«иголки» как будто делают одновременно множество уколов. Они совсем не болезненные и не травмируют кожу. Напротив, благодаря их действию улучшается кровообращение, обмен веществ, происходит освобождение тканей от токсинов, кожа приобретает гладкость, а у вас появляется ощущение свежести и необыкновенное чувство бодрости.

Циркулярный душ

- Это система труб, расположенных полукругом с мелкими отверстиями по внутреннему диаметру. Образующие с их помощью струи воды позволяют проводить точечный массаж всего тела пациента
- Оптимальное давление для данной процедуры – 1,5 атм. Температуру воды постепенно понижают с 36 0С при первых процедурах до 25 0С к концу лечения.



- Тонкие струи осуществляют колющее действие, раздражая периферические рецепторы.
- Вследствие этого, циркулярный душ оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, повышает эмоциональную и физическую активность, способствует выведению шлаков и токсинов, увеличивает приток крови ко всем внутренним органам.

Шотландский душ

- Является контрастным, в нем происходит чередование горячей воды при температуре от 37 до 45°C и холодной воды температурой от 16 до 19°C, этот температурный режим не случаен, при кратковременном обливании холодной водой данной температуры скорость кровообращения увеличивается в четыре раза, что дает ярко выраженный тонизирующий эффект.
- Горячую воду используют в течении 30-40 секунд, холодную – в течение 15-20 секунд. Вся процедура состоит из 4-6 приемов по 1-3 минуты. Процедура начинается с воздействия горячей воды и завершается холодной, постепенно увеличивая разность температур.



Восходящий душ

-это сидение с вертикальным распылителем

— это душ для терапии органов таза, он эффективен при лечении геморроя и хронических запоров. Применяется при заболеваниях малого таза, при недержании мочи, при импотенции и простатите. В результате регулярного применения восходящего душа укрепляются мышцы таза и промежности, улучшается кровообращение и усиливается перистальтика кишечника.

Разновидности душа Виши

- **Пылевой душ** создают с помощью особой системы распыления. Водяная пыль обволакивает ваше тело и остается на нем в виде капелек, похожих на росу. Они, как правило, содержат водорастворимые полезные ингредиенты: экстракты трав, витамины, минералы.
- **Мелкодисперсный душ** в виде мягких тонких струй воды комфортной температуры.
- **Капельный душ** - вода падает отдельными каплями или прерывистыми струйками.

Продолжительность процедуры – 20 минут, принимать такой душ можно ежедневно.

- **Игольчатый душ** – это тонкие струи воды под большим давлением, создаваемым мельчайшими отверстиями насадки.

Подводный душ-массаж



- **Подводный душ - массаж** - это механическое воздействие струи воды под давлением 0,5 - 3,5 атмосферы, направленное на пациента, находящегося в ванне с теплой водой (37 -38 градусов Цельсия).

- После пятиминутной адаптации пациента к воде подводный душ-массаж проводят по методике, которую избирают в зависимости от характера заболевания и индивидуальных особенностей пациента, при этом всегда строго соблюдают общие правила массажа.
- Струей с наибольшим давлением массируют в основном конечности. Массаж же остальных частей тела (исключая область сердца, молочных желез и мошонки) проводят более осторожно, удерживая наконечник на расстоянии 12-15 см. от тела пациента.
- Продолжительность процедуры составляет 15-45 мин.
- Процедуры проводят ежедневно, либо через день или через два, с общим числом процедур на курс лечения в количестве 15-30.

Показания к применению

- лечение заболеваний сердечно-сосудистой, бронхиальной и нервной системы,
- болезни обмена веществ, ожирение, подагра, целлюлит,
- нарушение двигательных функций,
- болевые ощущения в мышцах и суставах, остеохондроз, радикулоневрит,
- последствия травмы опорно-двигательного аппарата,
- заболевания суставов (кроме туберкулеза), мышц и сухожилий,
- остаточные явления после перенесенного полиомиелита с явлениями пареза мышц,

- вяло заживающие трофические язвы (без тромбофлебита),
- нервное напряжение,
- последствия повреждений и заболеваний периферической нервной системы,
- болезнь Бехтерева, детский церебральный паралич,
- вегето-сосудистая дистония, гипертония I степени
- патологический климакс,
- спортивные нагрузки.

Противопоказания

- острые воспалительные процессы,
- гипертония III степени,
- нарушения мозгового кровообращения,
- тромбофлебит,
- варикозное расширение вен,
- мочекаменная болезнь.

- Общий подводный массаж нельзя сочетать с другими водными и тепловыми процедурами, ультрафиолетовым облучением и др



Ванны

Показания

- избыточный вес, ожирение
- целлюлит
- патология периферической нервной системы
- патология периферических сосудов
- тугоподвижность суставов
- остеохондроз, артроз, спондилез, радикулит
- последствия вывихов, растяжений, переломов
- хронические колиты и запоры
- депрессии, хронический стресс и др

Виды температурного воздействия

- Горячие (выше 40С)
- Теплые (37-39С)
- Индифферентные (34-36С)
- Прохладные (21-33С)
- Холодные (20С и ниже)

Основные эффекты

- Вазоактивный
- Трофический
- Гармонизирующий
- Спазмолитический
- Секреторный
- Иммуностимулирующий

- - **Холодные (температура воды 18 - 20 градусов) и прохладные (до 33 градусов) ванны** оказывают возбуждающее и тонизирующее действие, повышают сопротивляемость организма, предупреждают преждевременное старение тела, снимают усталость, благотворно влияют на кожу. Холодную ванну принимают 2-3 минуты, начиная с 32-34 градусов и постепенно доводя температуру воды до 18. Прохладную ванну - 5-10 минут 2-3 раза в неделю.

- - **Инди́фферентные (34-35 градусов) и теплые (37-38градусов) ванны** действуют расслабляюще, успокаивают боль, снимают раздражение кожи и нервное напряжение, улучшают сон. Это хорошее средство для борьбы со стрессом. Инди́фферентные ванны можно принимать 15-20 минут, теплые 10-15 минут. Ванну по температуре, близкой к температуре тела (35-37 градусов), можно принимать ежедневно и лучше вечером, когда есть возможность полностью расслабиться.

- - **Горячая (около 40 градусов) ванна** быстро прогревает организм, расслабляет мышцы. Обычно ее применяют при простуде, заболевании верхних дыхательных путей (если температура тела не превышает 37 градусов). Сначала в течение 2-5 минут принимается теплая ванна, затем, добавляя горячую воду, доводят ее температуру до 40 градусов. В общей сложности длительность ванны - 10 минут.

Противопоказания

- Любое острое заболевание,
- при повышенном спинномозговом давлении,
- отек мозга,
- Открытая форма туберкулеза легких,
- Пневмония,
- Миокардит,
- инфаркт миокарда,
- гипертония,
- Острый флебит,
- Цирроз печени,
- Трофические язвы.

Общие правила

- Принимать лечебные ванны следует не ранее, чем за полчаса до приема пищи и только спустя 1-2 ч после еды.
- Во время приема ванн нужно лежать спокойно, расслабив мышцы, под голову положить полотенце. Шея и область сердца не должны закрываться водой.
- После окончания процедуры рекомендуется 30—60 минут спокойно посидеть или полежать.

Спасибо за внимание

