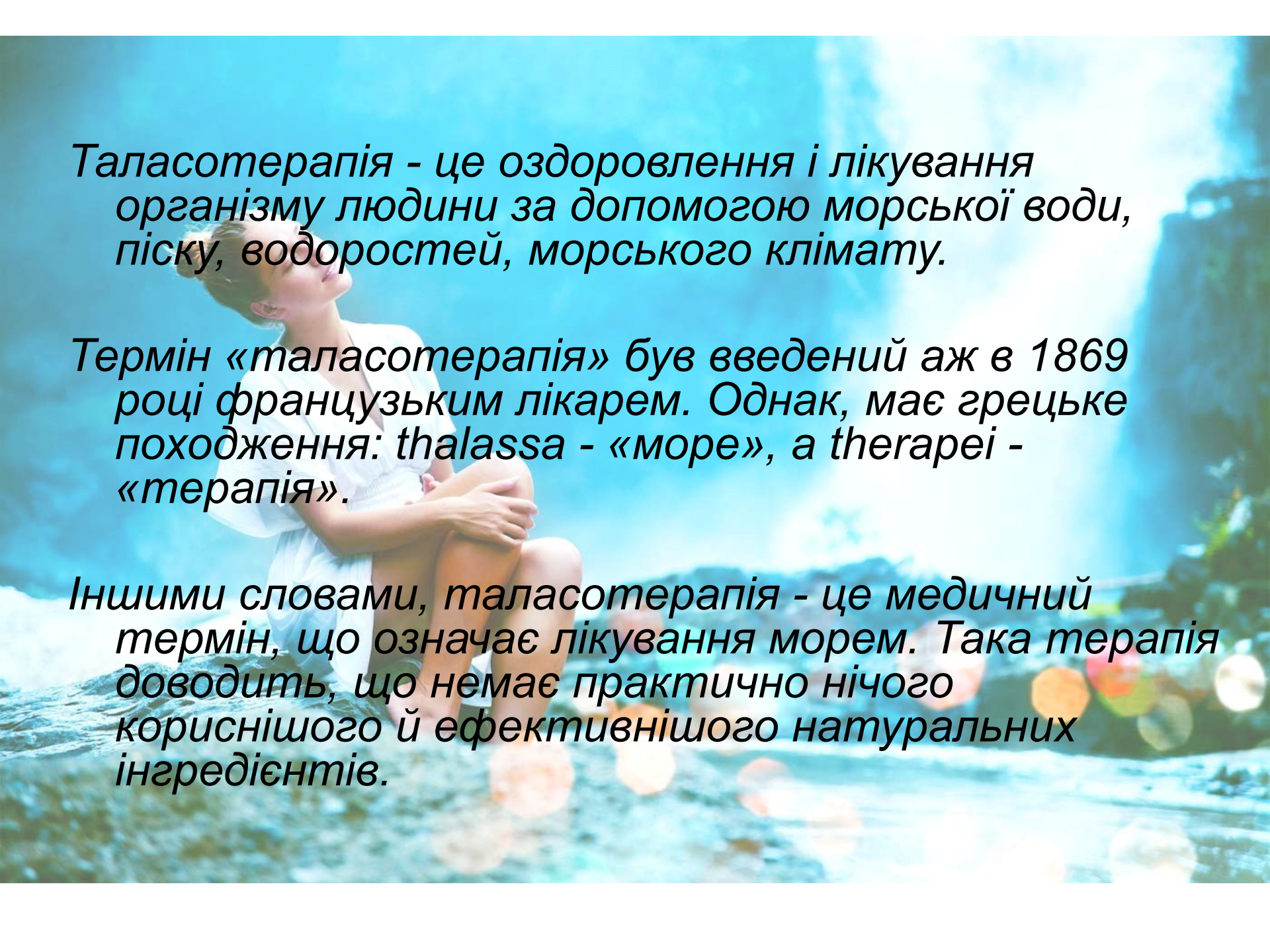


Презентація  
на тему:

„ТАЛАСОТЕРАПІ  
Я“



*Таласотерапія - це оздоровлення і лікування організму людини за допомогою морської води, піску, водоростей, морського клімату.*

*Термін «таласотерапія» був введений аж в 1869 році французьким лікарем. Однак, має грецьке походження: *thalassa* - «море», а *therapei* - «терапія».*

*Іншими словами, таласотерапія - це медичний термін, що означає лікування морем. Така терапія доводить, що немає практично нічого кориснішого й ефективнішого натуральних інгредієнтів.*

## Повітря, вода, і водорості - основа таласотерапії

**Морське повітря** - чи не найбагатше і невичерпне джерело здоров'я. Він насичений озоном, який, потрапляючи в організм, сприяє регенерації клітин. Таким чином, процес старіння сповільнюється. До того ж, у ньому практично немає мікроорганізмів і частинок пилу, завдяки чому дихається легше. Морське повітря - це найчистіше повітря.

**Морська вода** містить мікроелементи і мінерали, необхідні організму людини: кальцій, магній, бром, йод, сірку, калій. Вони зміцнюють імунну і серцево-судинну системи людини, регулюють обмін речовин, благотворно діють на нервову систему, сприяють виведенню шлаків.

**Морські водорості** містять багато речовин, що володіють високою біологічною активністю, а склад їх макро- і мікроелементів схожий зі складом крові людини. Саме водорості містяться в різноманітних сучасних косметичних засобах різної дії: від очищення до омолодження та боротьби зі старінням.

## Протипоказання до таласотерапії

*Безумовно, лікування морем корисно всім - це не стільки лікування, скільки відпочинок, однак, як і будь-який вид терапії, таласотерапія має протипоказання:*

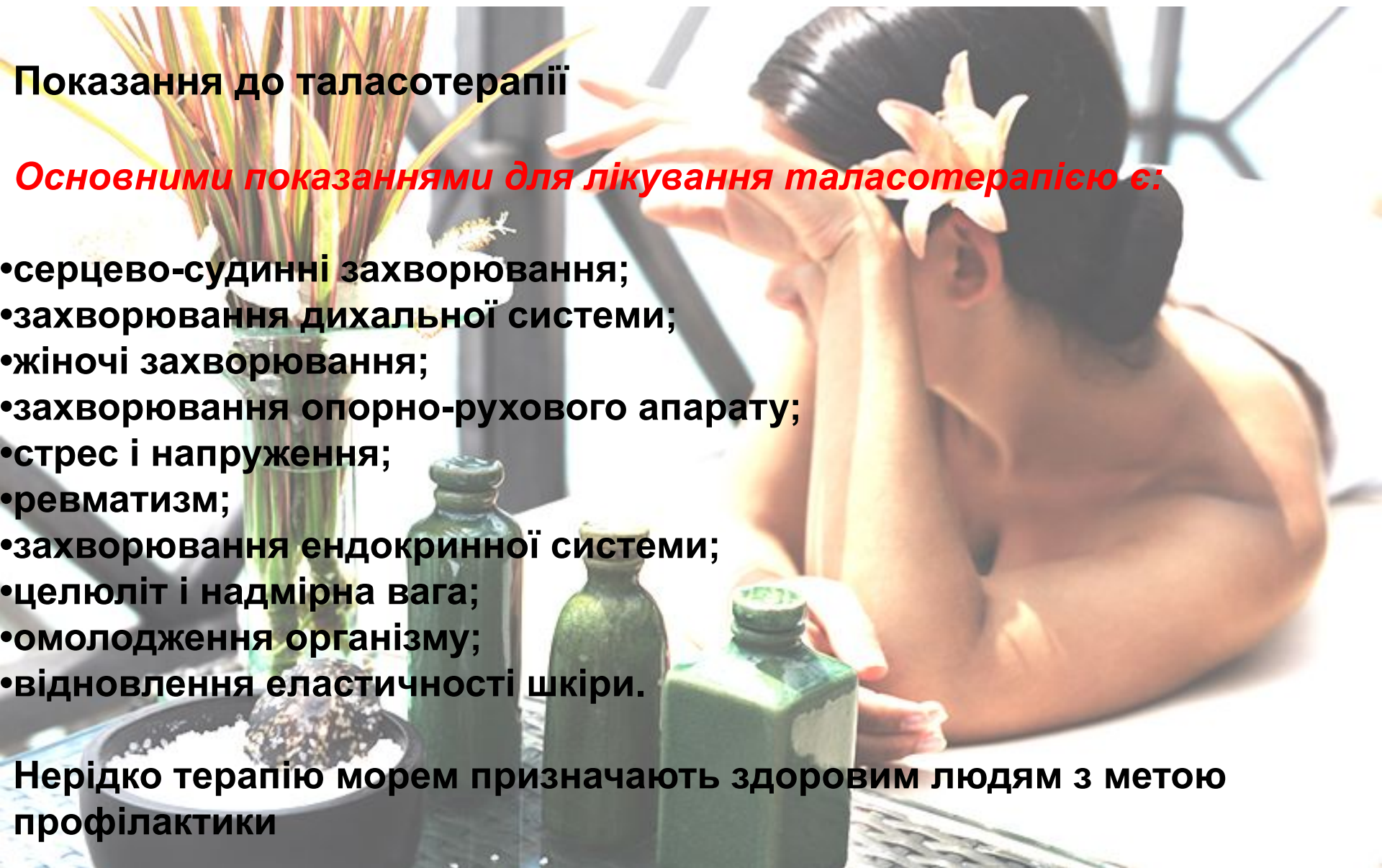
- вагітність;
- гострі інфекційні захворювання;
- гострі запальні захворювання внутрішніх органів;
- онкологічні захворювання;
- захворювання серцево-судинної системи: інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба II і III стадій;
- нещодавно перенесена операція з незаживаючими швами;
- наявність висипу або синців на шкірі;
- вік до 15 років.

## Показання до таласотерапії

*Основними показаннями для лікування таласотерапією є:*

- серцево-судинні захворювання;
- за захворювання дихальної системи;
- жіночі захворювання;
- за захворювання опорно-рухового апарату;
- стрес і напруження;
- ревматизм;
- за захворювання ендокринної системи;
- целюліт і надмірна вага;
- омолодження організму;
- відновлення еластичності шкіри.

Нерідко терапію морем призначають здоровим людям з метою профілактики



## Популярні процедури таласотерапії

На сьогоднішній день розроблено більше 200 методів таласотерапії. Всі вони мають індивідуальні властивості і ефекти. Найбільшу популярність серед них завоювали наступні:

### Хаммам

*Традиційно курс таласотерапії починають з відвідування туніської лазні, так званого хаммаму. Вона працює завдяки киплячій воді, яка знаходиться в чанах розташованих під підлогою будівлі. Після відкриття всіх пір, внаслідок розпарювання, тіло ретельно розтирають жорсткою рукавичкою зі спеціальним милом на основі оливкової олії. Далі розтерте тіло загортають у розмочену в квітковому розчині глину «тфаль». На завершення процедури тіло омивають холодною морською водою.*

## Морський душ.



*Це, мабуть, одна з найприємніших процедур таласотерапії. Під час приймання морського душу клієнта укладають на спеціально обладнаний стіл з безліччю «лійок» по всій довжині тіла. З кожного отвору розпирскується морська вода, яку попередньо підігрівають до кімнатної температури. Одночасно з цим пацієнту роблять загальний розслабляючий масаж, втираючи солону воду в кожну частину тіла.*



## **Ванна Клеопатри.**

Як відомо, для цариці готували спеціальні молочні ванни. Це робилося для омолодження шкіри і збереження її привабливості.

На цьому також ґрунтується і один з методів таласотерапії. Гарячу морську воду «забілюють» молоком. В отриману рідину додають різні ефірні масла — евкаліпт, вербену, розмарин та ін.



## **Гідроквіткотерапія**

*Під час цієї процедури талассотерапевти поєднують лікування за допомогою колірної впливу і гідромасажу. При гідроквіткотерапії пацієнта поміщають в гідромасажну ванну з морською водою. Особливістю ємності є те, що по всьому її периметру вбудовані кольорові лампи. Під час процедури вони м'яко і плавно змінюють колір. Додатково до цього на тіло впливає гідромасаж.*

## **Альготерапія**

*Суть альготерапії полягає в тому, що людину з ніг до голови обмазують кашеподібною сумішшю з перетертих морських водоростей. Водорості спеціально підбираються залежно від стану здоров'я клієнта. При цьому екстракт рослин досить довго залишається на шкірі, підігрітий температурою тіла.*



## Підводний душ

*Пацієнта укладають у глибоку ванну з підігрітою морською водою. Далі талассотерапевт направляє на тіло пацієнта воду зі шланга під сильним тиском. Окрім цього, при підводному душі, воду насичують екстрактами різних трав і інших лікувальних рослин.*



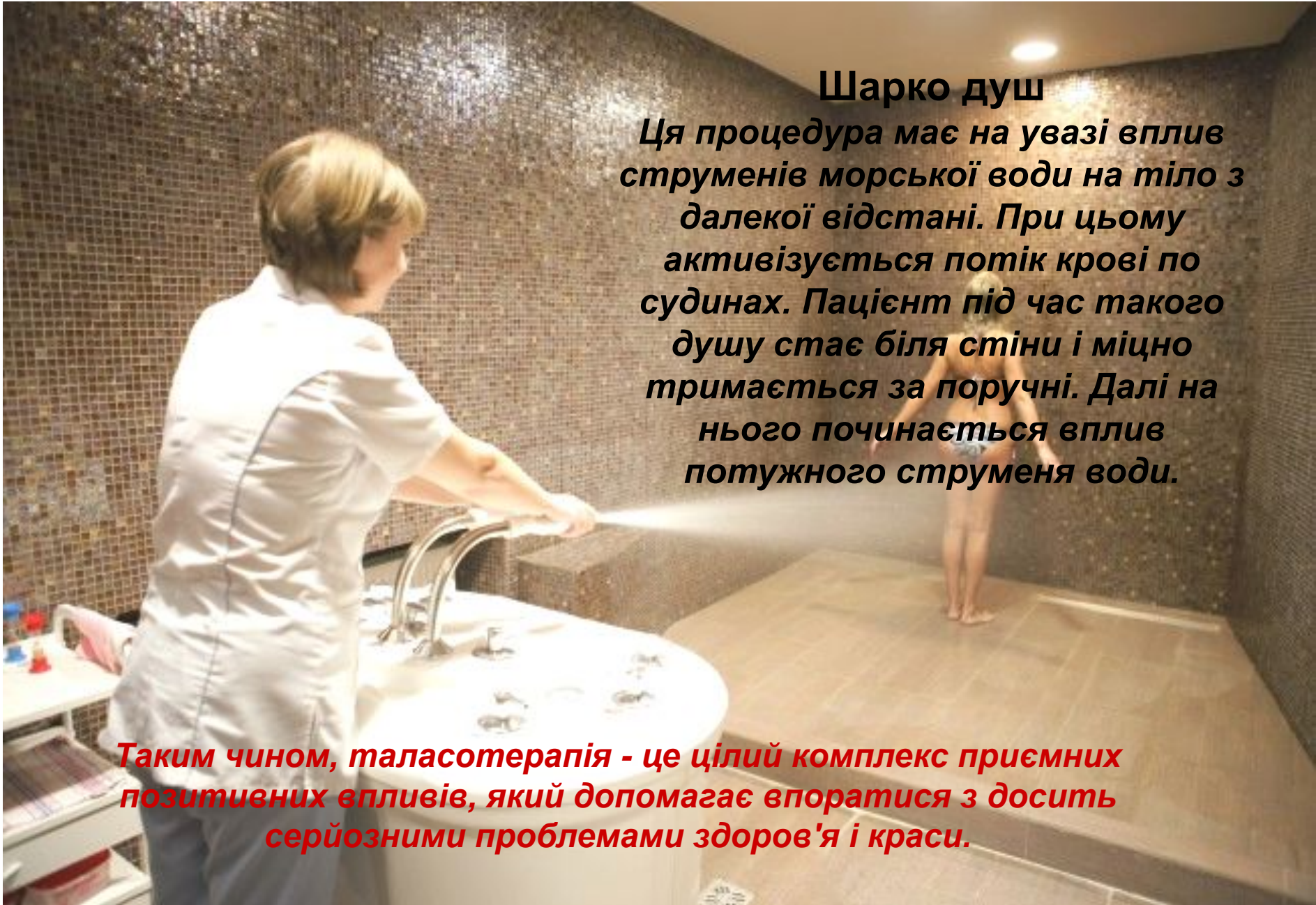
## Акватонік.

*Це сама нешкідлива процедура, суть якої — тимчасове перебування в басейні з морською водою під впливом гідромасажних пристосувань. Завдяки цьому тіло з усіх боків насичується морською водою і при цьому відбувається масаж усіх кінцівок.*

## **Шарко душ**

**Ця процедура має на увазі вплив струменів морської води на тіло з далекої відстані. При цьому активізується потік крові по судинах. Пацієнт під час такого душу стає біля стіни і міцно тримається за поручні. Далі на нього починається вплив потужного струменя води.**

**Таким чином, таласотерапія - це цілий комплекс приємних позитивних впливів, який допомагає впоратися з досить серйозними проблемами здоров'я і краси.**



Дякую за увагу\_!