



БРА-ТЕРАПИЯ

ТАЛЛАСОТЕРАПИЯ

ГИДРОТЕРАПИЯ

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ

КРИОТЕРАПИЯ

С О В Р Е М Е Н Н Ы Е
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

СИЛА ВОДЫ

Оксана Белова

Сила воды. Современные оздоровительные методики

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182589

*Сила воды. Современные оздоровительные методики: Феникс; Ростов
н/Дону; 2004*

ISBN 5-222-04708-3

Аннотация

SPA-терапия, талассотерапия, гидротерапия и целый ряд современных оздоровительных методик пользуются огромной и вполне обоснованной популярностью у посетителей элитных косметологических салонов, медицинских центров и фитнес-клубов. Не менее популярны эти методики и на дорогих курортах, в пансионатах, санаториях. Но мало кто догадывается, что в основе большинства современных и модных методов оздоровления находится мудрое и умелое использование целебных свойств воды. Ознакомившись с оздоровительными методиками, представленными в этой книге, вы сможете самостоятельно применять их в привычных для вас условиях – дома, на отдыхе, совместно с друзьями, – руководствуясь своими возможностями и наличием свободного времени.

Содержание

Введение	4
Часть I. ЧТО ТАКОЕ SPA-ТЕРАПИЯ	8
Глава 1. Живительная сила воды	8
Глава 2. Три модных буквы SPA или почему SPA-мания стала повальным увлечением в мире	17
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Оксана Белова

Сила воды. Современные

оздоровительные методики

Введение

Мы живем в интересное и очень динамичное время. Наша жизнь благодаря развитию цивилизации и прогресса становится все более насыщенной и более комфортной. Но несмотря на развитие науки болезни по-прежнему активно атакуют человеческий организм, и меньше их не становится. Даже наоборот, можно утверждать, что благодаря новейшим научным методам диагностирования человечество ежегодно открывает для себя все новые заболевания.

Медики говорят, что в этом виноват сам человек, так как большинство болезней обусловлено тем образом жизни, который он ведет.

Да и, состояние экологии, к сожалению, вносит свою лепту и оставляет желать лучшего. В больших городах, где проживают миллионы людей, где сосредоточены многочисленные индустриальные производства, трудно отыскать хотя бы небольшой уголок экологического благополучия.

Сюда же можно с уверенностью добавить и два извечных

человеческих порока – тщеславие и гордыню. В погоне за карьерой и большими заработками многие из нас приносят в жертву свое физическое и психическое здоровье. Часто в борьбе за место под солнцем вместо желанного комфорта и безбедной жизни мы получаем сумасшедшие стрессы и «синдром трудоголика», влекущие за собой болезни.

Исходя из всего вышесказанного напрашивается вывод: мы вынуждены жить в таких условиях, что времени на отдых остается все меньше и меньше.

Даже право на отпуск многие из нас либо не могут себе позволить потому, что не в состоянии надолго оторваться от работы, либо не имеют возможности в полной мере насладиться отдыхом во время своего отпуска. Но, даже выкроив время на отпуск, наш организм просто не успевает восстановиться за короткие две недели, особенно после напряженных трудовых будней целого года.

Загнанные в рамки собственных амбиций, мы вспоминаем о своем здоровье только тогда, когда оно уже подорвано, и лихорадочно начинаем приводить в порядок собственный образ жизни. Хотя доказано, что профилактика обходится гораздо дешевле, чем лечение.

Давно известно, что полноценный отдых в свободное время значительно повышает работоспособность, и, что хорошо отдыхать, оздоравливаться и восстанавливать нарушение функций организма, необходимо не только во время отпуска, но и после рабочего дня и в выходной.

В наше время, ориентированное на успех, многие люди при перечислении главных приоритетов на первое место выдвигают здоровье и трудоспособность. Мода на все естественное, натуральные продукты, ткани и косметические средства вкупе с растущей популярностью фитнеса, здорового образа жизни и борьбы со стрессом заставили по-новому взглянуть на стиль отдыха.

А что может быть более естественным, чем живительная сила воды? Если вы хотите сохранить свое здоровье и повысить трудоспособность, если у вас есть желание с помощью доступных природных средств эффективно противостоять многим факторам, снижающим ваше самочувствие и вашу трудоспособность, если вы хотите укрепить свой организм и достичь омолаживающих косметических эффектов, то тогда эта книга для вас.

Данная книга целиком и полностью посвящена одной из самых модных в наше время методик оздоровления – целебным свойствам воды.

Существует более ста различных оздоровительных методик, основанных на силе воды. Мы же остановимся на самых прогрессивных и доступных для каждого человека, даже в домашних условиях. А именно: что такое SPA и как организовать свой SPA-курорт на дому; что такое талассотерапия, и как дары моря помогают улучшить качество жизни, продлить молодость, сохранить красоту и хорошее настроение; как пользоваться целительными силами глины, грязей, кам-

ней и минеральных вод. Поговорим о банях и ароматерапии, очищении организма, витаминах и о проблемах питания.

Вырвитесь из суеты рабочих будней, отдышитесь и не упустите шанс представляемый вам данной книгой – откройте для себя секреты удивительного воздействия обычной воды.

Часть I. ЧТО ТАКОЕ SPA-ТЕРАПИЯ

Глава 1. Живительная сила воды

Жизнь зародилась в воде. Возможно, поэтому вода обладает уникальной живительной силой, дает молодость как нашей коже, так и душе. Все живое на Земле – от самой примитивной амебы до сухого кустарника пустыни на три четверти состоит из воды. Она проста и загадочна одновременно. Таинственна и неповторима. Это стихия, которая питает и очищает все, к чему прикасается. Вспомним хотя бы сказки о живой и мертвой воде. Вспомним также, что многие храмы и монастыри еще в древности на Руси старались строить вблизи рек и источников.

Озера, водоемы, реки и ручьи обладают уникальным свойством уносить с собой боль, обиды, горечь и страхи находящегося рядом с ними человека. Может быть, поэтому большую часть своего отдыха японцы и китайцы предпочитают проводить в парках вблизи водоемов.

Первые сведения о водолечении можно найти в индусском трактате Ригведа, написанном за 1500 лет до нашей эры. Уже тогда вода применялась для исцеления, служила лечебным

средством и у древних индусов, и у египтян. Разнообразные методы водолечения можно встретить в работах Авиценны и Гиппократов. По-научному лечение водой называется гидротерапией и включает в себя обливания и обертывания, обтирания, ванны и души с использованием обычной пресной воды с различными целебными добавками.

Еще жители Древнего Рима говаривали: «Исцеление ищи в ваннах...» С тех пор прошло много времени, а методы лечения водой с каждым новым веком видоизменялись и усовершенствовались. Каждый век, заново открывая для себя целительные свойства воды, находил миллионы способов ее применения.

Римляне знали, о чем советовали. Ведь ванны с теплой водой – одно из лучших средств для снятия мышечного напряжения. Они снимают усталость, способствуют великолепной глубокой релаксации и хорошему сну. В чем секрет воды? В выталкивающей силе, способной сделать тело просто невесомым, что, согласитесь, уже само по себе приятно. А если добавить в воду целебные вещества, например, растительные или минеральные?! Все знают о целебном воздействии хлорида натрия или поваренной соли. Ванна с солью не только расслабляет и восстанавливает организм после трудового дня, но и лечит артриты, вывихи и травмы мышц, ожирение и холецистит, и многие заболевания органов мочеполовой системы, особенно у женщин.

Хвойные ванны снимают возбудимость центральной

нервной системы и усиливают процессы торможения в коре головного мозга. Облегчают дыхание, делая его редким и глубоким. Запах хвои вообще благотворно и успокаивающе воздействует на весь организм, снимая ненужное напряжение, не говоря уже об улучшении кровоснабжения внутренних органов и мышц, или об эффективном спазмолитическом воздействии.

Ванны с добавлением хвои – прекрасное средство для лечения и снятия боли при гастритах и язвенных болезнях желудка, бронхитах и ринитах, неврастении и многих других болезнях.

При проблемах с кожным покровом назначают крахмальные ванны с их нежным обволакивающим и смягчающим эффектом.

А горчичные ванны, наоборот, своими эфирными маслами возбуждают нервные окончания кожи, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Может быть, поэтому их рекомендуют при заболеваниях дыхательных путей и нервной системы.

В последнее время в странах Европы, например, во Франции и Англии самые модные врачи применяют различные обертывания и обтирания при лечении простуды. Для этих процедур используют все ту же поваренную соль. В раствор соли погружают хлопчатобумажные полотна или полотенца и обертывают ими грудь и спину больного, захватывая область легких и бронхов. Поверх надевают майку, наматыва-

ют в несколько слоев махровые полотенца, а сверху надевают шерстяную одежду. Во время этой процедуры влага свободно испаряется с поверхности кожи, не создавая парниковый эффект, как при компрессах. Этот лечебный процесс может длиться до шести-восьми часов, до полного высыхания повязки.

При высокой температуре полезны обтирания, особенно для маленьких детей. Для этого в теплую воду добавляют уксус.

Но вода хороша не только тем, что обладает выталкивающей силой. Вода – прекрасный теплоноситель и проводит тепло во много раз лучше, чем воздух.

Максимально эффективна вода, температура которой резко отличается от температуры кожи. Такое влияние раздражения на организм способно моментально усиливать кожное кровообращение и газообмен. Например, холодная ножная ванна снимает приступ головной боли. Тем, кто регулярно страдает мигренями, рекомендуют почаще ходить босиком по росе или по прохладной воде водоемов. В идеале лучше всего бродить летом по камешкам на берегу речки или моря, но, если такой возможности нет, то можно ходить по колючему коврику в ванной. Этот метод связывают с многовековыми традициями оздоровительных методик монахов Тибета, которые круглый год на рассвете выполняют определенное количество шагов по мелководью горных ручьев. Ледяная вода не только закаляет тело, но и способствует укреплению.

лению духа и прояснению мыслей.

Считается, что монах, сделав двадцать один шаг по стремительному ледяному потоку, заряжает себя энергией на целый день.

Вы также можете следовать данной методике, но уже в домашних условиях. А полученный заряд бодрости и целебное воздействие только лишь добавит трудоспособности перед предстоящим рабочим днем. Учитывайте некоторые предосторожности: первые процедуры не должны длиться дольше минуты; продолжительность необходимо увеличивать каждые три дня; погружать в воду следует только стопы, не более чем на три-четыре сантиметра. Если вы проводите данную процедуру в ванной, то, не затыкая сливное отверстие, пустите прохладную воду сильной струей и шагайте на месте, подстелив под ноги колючий коврик.

Многие годы люди, страдающие астмой, снимают ее приступы обливаниями холодной водой. Также холодные ножные ванны можно использовать для снижения повышенной температуры. Но подходит это закаленным людям. Даже если вы рискнете использовать этот метод, старайтесь держать ноги в холодной воде не более одной минуты. Затем их необходимо энергично растереть и надеть теплые носки.

Если говорить о закаливании, то вода является самым простым и доступным и в то же время самым действенным способом укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают разнообразные холодовые

воздействия на организм. Но нельзя сбрасывать со счетов и тепловые воздействия, если они дозированы и не превышают возможностей организма. Самое главное при закаливании водой – это перепад температур. Чтобы его компенсировать, наш организм и приводит к действию механизм закаливания. По сути, наша закаленность является ни чем иным, как способностью организма собственными силами погашать температурные нагрузки.

Закаливание водой не имеет никаких ограничений или противопоказаний, оно подходит как здоровым людям, так и ослабленным или больным и даже при хронических заболеваниях. Ведь происходит укрепление всех жизненно важных систем организма – от сердечно-сосудистой до нервной. Именно значительные перепады температур вызывают резкое освобождение организма от всевозможных шлаков, поскольку ускоряются процессы обмена веществ.

Что же происходит при погружении в холодную воду? А происходит своеобразная сосудистая реакция, то есть сосуды кожи сокращаются, и кровь устремляется к внутренним органам. Вслед за этим потоки крови вновь направляются от внутренних органов к коже. Сосуды кожи расширяются, и мы ощущаем приятное тепло. Сужение и расширение сосудов можно смело назвать эффективной гимнастикой, которая позволяет тренировать кожу, заставляя ее лучше приспособляться к колебаниям температуры внешней среды. Но не только наша кожа остается в выигрыше. Водные про-

цедуры влияют на деятельность всех органов – сердца, легких, мозговой ткани, а, значит, и на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание.

Один из самых распространенных методов закаливания – купание в естественных водоемах, особенно в море. Ведь при купании в море на наш организм действует не только температурный фактор, но и химический, то есть происходит влияние солей и минералов, растворенных в воде. Нет возможности плавать в море – не беда, вы с успехом можете устроить себе курорт дома – принимать ванны с разнообразными морскими добавками. Начинать закаливание рекомендуют при температуре воды 15–17 °С, постепенно увеличивая продолжительность купания. Но полезны не только ванны, каждый из нас хоть раз в жизни принимал контрастный душ. Наверняка все помнят то восхитительное ощущение бодрости, которое дарит нам эта процедура. К тому же, контраст температур – великолепная закаливающая процедура. Вначале рекомендуется проводить контрастный душ головы, начиная всегда с горячей и заканчивая холодной водой. Если душ принимать вечером перед сном, можно заканчивать теплой водой.

Контрастный душ тела также следует начинать с горячей воды и заканчивать холодной. Старайтесь постепенно увеличивать время нахождения под холодной водой, чем резче перепад температур, тем лучше.

Привыкать к такому душу лучше постепенно. Сначала

следует ежедневно принимать душ комфортной температуры, затем добавлять один контрастный с недолгим пребыванием под холодной водой. Потом, постепенно добавляя контраст, увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. И не бойтесь заболеть. Доказано, что резкое кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять у организма тепло, но самым эффективным способом влияет на нервную систему, укрепляет терморегуляцию и иммунную системы. Но, главное, прислушайтесь к своему организму, и он сам подскажет длительность этой очень приятной и полезной процедуры.

Про закаливание, как и про холодные компрессы, знают многие, а вот о том, что при лечении застарелого геморроя помогают ледяные свечи, знают далеко не все. Данную методику можно легко организовать дома: свернуть из бумаги цилиндрическую форму маленького диаметра, наполнить водой и заморозить. Чтобы придать кончику свечи округлую форму, перед введением конец ледяной свечи опустите в теплую воду. Первые пять дней ледяные свечи держат не более полминуты, затем длительность процедуры постепенно увеличивают. Методику применяют до тех пор, пока не наступит облегчение. Даже проктологи часто рекомендуют холодные непродолжительные компрессы на соответствующее место, особенно в качестве профилактики геморроя и в период послеоперационной реабилитации. Медики рекомендуют глотать кусочки чистого льда (замороженной воды)

при отравлении химикатами, при ожоге гортани, глотки или пищевода, а так же при легочном и желудочном кровотечении.

В общем, подводя итог всему вышесказанному, можно смело утверждать, что вода имеет огромное целительное свойство, и отказываться от такого щедрого подарка матушки-природы просто глупо.

Как только не называют воду в народе: и «матушкой», и «целительницей», и «кудесницей», «божьей благодатью», «соком жизни», «природным доктором». Вода дает жизнь всему живому, находится внутри нас и окружает нас повсюду, лаская нежным прикосновением паров воздуха, каплями дождя, струями целительных источников, воздушным и снежным покровом. Как пелось в песне в одном старом известном фильме: «А без воды и не туды, и не сюды».

Все перечисленное – лишь неполный список самых общеизвестных и доступных методик, рассказ о которых занял бы объем не одной книги. Оздоровительных методик, связанных с водолечением или оздоровлением, огромное множество. Давайте более подробно поговорим о некоторых самых модных, прогрессивных и доступных.

Глава 2. Три модных буквы SPA или почему SPA-мания стала повальным увлечением в мире

Понятие SPA возникло очень давно. Из имени собственного, а Спа – это название бельгийского городка, где еще во времена Римской империи был открыт первый водный курорт, понятие SPA превратилось в аббревиатуру от Sanus Pro Aqua, что означает «здоровье через воду», потому что именно вода и ее воздействие играют существенную роль в SPA-терапии. В английском языке само слово «SPA» означает «курорт» или «оздоровительный центр». Но каково бы ни было происхождение слова, это ничуть не умаляет роли, которую занимает SPA в нашей жизни. Эти три веселые буквы составляют в наше время самое модное слово в косметике. С него начинаются и им заканчиваются названия кремов, салонов, роскошных и модных курортов, отелей, баров и фитнес-клубов.

Сегодня, когда популярность СПА достигла апогея, никто не задумывается о его происхождении. Да и зачем? Ведь СПА-терапия – это блаженство, уход и комплекс роскошных оздоровительных процедур, применяемых по программе, индивидуально составленной для каждого клиента. Сегодня красота и здоровье невозможны без СПА, как несколько

лет назад переворот в косметике произвели фруктовые кислоты и витамин С.

Повальное увлечение здоровым образом жизни заставило многих по-новому взглянуть на стиль отдыха. Уже не модно валяться без толку на пляже, курить и мучиться похмельем, устраивать шопинги и тратить драгоценные дни для отдыха на непонятные экскурсии или распродажи. Устав от постоянных стрессов нашей динамичной жизни, многим хочется покоя. А СПА-курорты с их массажами, диетами, обертываниями и прочими процедурами составляют удачное сочетание роскошного отдыха со здоровым образом жизни. СПА стало самым модным течением и самой модной светской темой. И, может быть, поэтому вслед за курортами в городах стали открываться центры, салоны и клубы с идентичным ассортиментом услуг. Как бы хорошо ни отдыхал человек на курортных оазисах, возвращение в джунгли мегаполисов в считанные дни сводит на нет всю красоту и спокойствие, заставляет вновь погрузиться в офисный или уличный стресс. А три веселых буквы СПА позволяют вновь почувствовать себя вдали от сумбурной цивилизации.

Классический СПА-центр должен отвечать нескольким, довольно жестким требованиям. Во-первых, это обязательное расположение за чертой города; во-вторых, на достаточном расстоянии от шумных и загазованных автотрасс; и, наконец, в-третьих, обязательно обладать природным источником воды, желательно минеральной.

Обычно такие центры предлагают несколько программ, реально решающих самые различные проблемы в организме. Как правило, они рассчитаны на срок от шести дней до целого месяца. Но существуют и одно— или двухдневные предложения по оздоровлению: восстановление внешнего вида, снятие стресса после трудовой недели. Подобных идеальных СПА не так много. Вот почему и за рубежом и в нашей стране все большую популярность имеют, так называемые, городские SPA.

Например, в Штатах очень актуальны Day-SPA, уютные мини-оазисы посреди шумной городской суеты. Это восстановление сил, здоровья и красоты, и все за один день. Понятно, что для многих людей является нереальным надолго отрываться от дел, поэтому программа Day-SPA занимает от трех до восьми часов. Причем результат посещения настолько эффективный, что заставляет многих регулярно приходить туда.

Помимо основной программы, включающей водные процедуры: баню, ванну, душ, массаж, талассотерапию (о ней мы поговорим в отдельной главе), СПА-уход за волосами, ногами, руками, – вам обязательно предложат специальное питание, витаминные коктейли, фитотерапию и ароматерапию.

Обычно в пакет оздоровительных услуг входят три-четыре процедуры, комбинирующиеся в зависимости от пожеланий клиента. СПА-терапия тем и отличается от множественных оздоровительных методик, что работает строго инди-

видуально и только после консультаций с врачом. Многие Day-SPA считаются медицинскими учреждениями и обязаны иметь в своем штате соответствующий персонал.

В хорошем Day-SPA учтены любые мелочи и все направлено на комфорт. Интерьер никогда не встретит вас холодными цветами, острыми углами или жесткими поверхностями. Персонал настолько обучен и квалифицирован, что позволяет ощутить себя цветком, вокруг которого порхают бабочки. Тихая музыка, приглушенный свет, запах ароматических свечей – все предусматривает покой и расслабление.

Изначально СПА-салоны использовали только методики на основе морских или термальных компонентов, но спрос рождает предложение. И все популярнее становятся совсем экзотические процедуры. Например, молочные, винные, медовые и даже шоколадные ванны. Последние особенно популярны на День Святого Валентина.

И это даже не дань моде на экзотику, эффект от этих процедур просто потрясает. В нашей стране СПА-терапия находится на стадии развития. СПА-центры, которые предоставляют клиентам полный спектр услуг, находятся только в крупных городах, хотя словосочетание «SPA-терапия» стало модным добавлять в прейскурант услуг. Чтобы не купиться на рекламные названия, а стоимость услуг при этом повышается в несколько раз, стоит разобраться, какие процедуры входят в комплекс СПА-терапии. Но сначала давайте определим, по какой классификации распределяются СПА-цен-

тры: клубные СПА, где услуги входят в один пакет с фитнесом; специальные городские СПА-салоны или Day-SPA без размещения на ночь; круизные СПА, которые располагаются на теплоходах; особые курортные СПА-отели, где все подчинено здоровому образу жизни; медицинские СПА-центры, где помимо косметических услуг можно пройти полное обследование, поправить пошатнувшееся здоровье или даже сделать пластическую операцию; СПА-курорты, расположенные вблизи минеральных источников; обычные курортные отели с центром или салоном СПА.

Основные процедуры СПА-терапии

Конечной целью любых оздоровительных методик является восстановление организма или его оздоровление. СПА-терапия не исключение, она предлагает целый комплекс мероприятий, основанных на естественных природных факторах. А именно: мягкий климат, минеральные воды и лечебные грязи, искусственные аналоги, такие как солярий, искусственно минерализованные воды; кроме этого, в СПА входят процедуры, направленные на повышение тонуса организма, укрепление физических и психических сил, а также возможность реализовать тягу к здоровому образу жизни. Для этого используются методы психотерапии, дозированные физические нагрузки, основанные на фитнесе, диетотерапия.

В чем основное достоинство и отличие СПА-терапии? В

том, что все процедуры подбираются строго индивидуально и только в зависимости от состояния здоровья и пожеланий клиента. Кроме того, и, наверное, самое главное, СПА-салоны обеспечивают столь большое разнообразие процедур в одном месте, что исключают походы в различные салоны и экономят время. А это в нашей жизни немаловажный фактор. Другими словами, в СПА-салоне вы можете получить как косметические услуги, так и оздоровительные. Хотя последние являются главной прерогативой любого СПА.

Хороший СПА-салон или СПА-центр должен включать в себя в первую очередь комплекс гидротерапевтических процедур: минеральные или ароматизированные ванны на основе морских или термальных компонентов, различные виды бани или сауны, влажные обертывания или обтирания, гидромассажи (джакузи, душ и так далее). Также обязательным является наличие талассотерапии и пелоидотерапии (другими словами, использование лечебных свойств морских водорослей и целебных грязей). Кроме предоставления косметических услуг, вам могут предложить свои советы визажисты, стилисты и парикмахеры.

Не менее важным является блок услуг, направленных на релаксацию психики и устранение стрессов: ароматерапия, стоунтерапия, музыкальная терапия и другие тонизирующие процедуры.

Для полного объема такой отдых не должен обходиться без физиотерапевтических процедур, таких как фитнес или

плавание. Причем, каждому клиенту гарантирован свой подход в зависимости от физического состояния и желаемых результатов. Вас не заставят изнурять свой организм тяжелыми нагрузками, отнюдь нет, все мероприятия будут направлены только лишь на оздоровление.

Здоровый образ жизни просто невозможен без соблюдения правильного сбалансированного питания. В хорошо организованном СПА-центре вам обязаны предложить консультации врача-диетолога или даже непосредственно организовать питание с учетом всех индивидуальных рекомендаций, особенно при многодневных программах. Даже отдых такого типа требует восстановления сил после многих процедур, поэтому обязательным для любого СПА-центра является наличие фито-бара или просто бара с витаминными закусками, натуральными соками, травяным чаем и так далее.

Отличительной особенностью хорошего СПА-центра является тот факт, что все вышеперечисленные услуги предоставляются клиенту одним пакетом. Кроме того, покупка именно целого пакета позволяет человеку проходить ряд комплексных процедур по более сниженной стоимости, чем, скажем, если бы он все эти процедуры получил в разных салонах. Естественно, что все зависит от вашего желания, и вы можете отказаться от некоторых услуг, которые не являются для вас необходимыми. И, конечно, самое главное, что должно быть неотъемлемой частью СПА-центра – это высококвалифицированный персонал.

Именно создание атмосферы доброжелательного отношения, комфорта и уюта, помогает клиенту в полной мере чувствовать себя расслабленно. Персонал подбирается таким образом, что вам нет необходимости даже задумываться над планированием своих процедур, их последовательностью, методами и другими организационными моментами.

О классификации СПА-центров было написано выше, остановимся на этом моменте чуть подробнее. Классифицируются СПА-центры в зависимости от своей направленности, расположения и длительности сроков пребывания. Большой популярностью пользуются СПА-центры со сроком пребывания менее одного дня. Как правило, они располагаются в черте города и предоставляют клиентам все или только часть вышеназванных услуг, но в более интенсивном режиме.

Многие люди посещают их в выходные, а некоторые даже в обеденный перерыв, что помогает расслабиться и снять напряжение или стресс.

Классическим вариантом СПА специалисты называют, конечно же, СПА-курорты. Изначально так оно и было, именно курорты дали толчок развитию всей СПА-индустрии. СПА-курорты обязательно располагаются в экологически благоприятных местах.

Мягкие и хорошие климатические условия в сочетании с окружающей обстановкой, например, на берегу водоемов или в лесу, особенно располагают к качественному отдыху.

Вам предложат остаться либо на весь отпуск в течение двух-трех недель, либо на выходные, начиная с пятницы и до утра понедельника. Так как СПА становятся все более популярными и очень модными, многие санатории переквалифицировались в классические СПА-центры.

В нашей стране происходит то же самое, но набор услуг несколько ограничен, так как до появления СПА никто не готовил специалистов такого уровня.

По классификации за курортами идут медицинские СПА-центры, где помимо оздоровительных процедур предоставляются услуги по лечению некоторых заболеваний.

Если СПА-центры расположены вблизи источников минеральных или термальных вод, они называются бальнеологическими. В данном случае близость вод и источников дает огромное преимущество. Во-первых, именно гидротерапия занимает главное место в комплексе услуг; во-вторых, цены на услуги гораздо ниже, так как отпадает необходимость транспортировать или хранить природную минеральную воду. Наличие термальных источников позволяет организовать теплые лечебные ванны непосредственно на месте выхода воды.

В последнее время огромным спросом пользуется альтернативная медицина, поэтому стали появляться СПА-центры, имеющие в своем арсенале как классические услуги и процедуры, так и народные или методы восточной медицины. Например, все большую популярность завоевывают центры, ис-

пользующие методы, основанные на восточной философии дзен. Мечта о достижении внутренней гармонии и духовности стала частью нынешнего господства Востока не только в интерьерах, моде, но и в косметике. Неудивительно, что к столь популярным ныне релаксующе-тонизирующим средствам и процедурам прибавались и ритуалы в стиле дзен.

Аюверда, стоун-, хромо-, биорезонансная и другие виды терапии помогают восстановить энергетические потоки в нашем теле, устраняют весь накопленный негатив и возвращают легкость, покой и блаженство. Достичь дзен вам помогут с помощью специального массажа, иглоукалывания, йогой и даже воздействием лазера. Ведущая роль во всех дзен-процедурах отводится, конечно же, ароматерапии. Считается, что без модных ныне аромакоктейлей вам не достичь абсолютной гармонии души и тела. На самом деле, запахи так нежны и приятны, что ими можно наслаждаться часами.

В общем, самые модные и продвинутые СПА используют огромный накопленный веками оздоровительный потенциал восточной медицины, в основном, индийской и китайской.

Для тех, кто предпочитает активный образ жизни, предусмотрены специальные спортивно-оздоровительные СПА. Это не самое дешевое удовольствие, так как предполагает наличие площадок для гольфа, теннисные корты, залы для сквоша или конный туризм. Так как спрос все время рождает предложение, увеличивается количество узкопрофильных СПА-центров, где вам помогут сбросить лишний вес,

отучиться от курения или пристрастия к алкоголю.

Но при всем при этом разнообразии основные технологии и задачи остаются прежними – дать каждому клиенту возможность отдохнуть, расслабиться, оздоровиться или подлечиться.

Широкий выбор программ

Любая программа предполагает определенную последовательность операций. СПА-программы не исключение. Другими словами говоря, услуги СПА-центров не должны действовать во вред, а приносить только лишь максимальный оздоровительный эффект. Каждый человек индивидуален по своей природе, и то, что одному во благо, другому может оказаться во вред. Не бывает процедур без противопоказаний. Любая, даже самая безобидная на первый взгляд методика, может нанести некоторый ущерб человеческому организму, если не прояснить его индивидуальные особенности. Именно поэтому СПА-услуги являются медицинскими, но, главное, они должны лицензироваться.

Кстати, этим СПА-центры в нашей стране отличаются от зарубежных. Если бы это было не так, то в соответствии с нашим менталитетом на рынке оздоровительных услуг появилось бы огромное количество «СПА-мошенников», которые бы без зазрения совести «выкачивали» из клиентов большие деньги.

Отличие наших центров еще и в том, что наши клиенты больше ориентированы на получение косметических услуг. Очень важно, чтобы салоны СПА были укомплектованы квалифицированными врачами и специалистами. Конечно, если вы желаете просто пройти гидротерапию или получить косметологическую помощь, то консультации врачей вам не понадобятся. Но, если посещение СПА-центра подразумевает услуги, глубоко воздействующие на организм или предполагающие нагрузку на сердце и другие жизненные органы, вас обязаны дополнительно обследовать.

Косметологические программы включают в себя консультации дерматолога и диетолога. Обследования проводятся при помощи самых современных приборов, позволяющих определить тип кожи, ее проблемы и назначить соответствующую программу по уходу за ней. Специалисты по волосам также помогут вам подобрать оптимальные процедуры по лечению и уходу за волосами.

Далее при помощи компьютерных программ, позволяющих считывать некоторые физиологические параметры, вам помогут разработать индивидуальную программу для фитнес-процедуры. Ни одна программа не будет составлена без учета ваших особых пожеланий. Например, если вам захочется подкорректировать форму груди или бедер, снизить избыточный вес или, наоборот, увеличить мышечную массу.

Профессионал-психолог при помощи анкет, бесед или компьютерных программ подберет психорелаксирующую те-

рапию. Будут учтены даже ваши музыкальные предпочтения, то есть, какое музыкальное оформление должно сопровождать процедуры.

И, конечно, важную роль играет врач-координатор. Он на конечном этапе обследования подбирает индивидуальную программу для каждого, исходя из возможностей СПА-центра, пожеланий клиента и данных его обследования.

Чтобы в конечном итоге не разочароваться за свои же, причем немалые деньги, в услугах СПА-центра, прежде всего стоит навести справки о нем. В связи с тем, что СПА-терапия является модным направлением, она прежде всего направлена на преуспевающих людей. Отсюда возникают некоторые проблемы. Это модно, это престижно, поэтому многие салоны добавляют в свое название три роскошных буквы SPA, хотя на самом деле совершенно не соответствуют требованиям, предъявляемым к центрам СПА-индустрии. Поэтому лучше основываться на отзывах и советах знакомых или людей, которые уже воспользовались услугами данного СПА-салона, но никак не кидаться на первую попавшуюся рекламу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.