

ПАНАЦЕЯ

# SPA

•  
ТРАДИЦИОННАЯ



# Оксана Белова

# SPA-Терапия

*Текст предоставлен изд-вом*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182623](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182623)*

*SPA-Терапия: Феникс; Ростов н/Д; 2005*

*ISBN 5-222-05930-8*

## 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
ЖИВИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВОДЫ	8
ЧТО ЖЕ ТАКОЕ SPA-ТЕРАПИЯ?	17
КОЛОНОТЕРАПИЯ, ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ	20
ИЗНУТРИ	
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Оксана Белова**

## **SPA-Терапия**

### **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, камней 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 предоставляемый вам данной книгой – откройте для себя секреты удивительного воздействия обычной воды.

# 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 внут-

ренных 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, наматывают 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 по-

вязки.

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 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 процедуры 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.



# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ SPA-ТЕРАПИЯ?

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 SPA достигла апогея, никто не задумывается о его происхождении. Да и зачем? Ведь SPA-терапия – это блаженство, уход и комплекс роскошных оздоровительных процедур, применяемых по программе, индивидуально составленной для каждого клиента. Сегодня красота и здоровье невозможны без SPA, 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 похмелем, устраивать шопинги и тратить драгоценные дни для отдыха на непонятные экскурсии или распродажи. Устав от постоянных стрессов нашей динамичной жизни, многим хочется покоя. А SPA с его массажами, диетами, обертываниями и прочими процедурами составляют удачное сочетание роскошного отдыха со здоровым образом жизни. Это 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 SPA позволяют вновь почувствовать себя вдали от сумбурной цивилизации.

Обещание устроить нам SPA-курорт не покидая пределов собственной ванны сопровождают сегодня появление практически любой косметической линии.

Эти средства хороши уже хотя бы тем, что не только бережно ухаживают за кожей, но и способны дарить ни с чем не сравнимое удовольствие. Используя SPA-косметику, можно ощутить себя на роскошном курорте. Хотите окунуться в моря и океаны – нет ничего проще. Соль для ванны, к которой добавляют водоросли, песок, мелкие ракушки, аромат-

ные масла, легко превратит обычную воду в морскую.

*Принимать такую ванну не просто огромное удовольствие, это еще и очень полезно:* морские минералы прекрасно впитываются в кожу. SPA-гели и пилинги, а в них добавляют все ту же морскую соль, водоросли, ракушки и эфирные масла, не только очищают и полируют тело, но и стимулируют вывод токсических веществ из кожи. Усиливают в ней обменные процессы.

Идя навстречу жаждущим побывать на SPA-курортах, но не имеющим такой возможности, косметологи разработали даже грязевые обертывания для домашней SPA-терапии. И если раньше эта процедура была доступна только в элитных салонах красоты, теперь ее можно легко выполнить и дома. Главное, ровно нанести грязь по всему телу, обернуться полиэтиленом, теплым халатом или банным полотенцем, а затем завернуться одеялом. Зрелище хотя и неприглядное, но зато максимум омолаживающего эффекта: лечебная грязь превосходное средство от целлюлита, сухости кожи, аллергии и отеков. После такой процедуры кожа становится бархатистой и атласной. Вам не придется морщиться от неприятного запаха, которым в природе обладает грязь. Косметические компании научились ароматизировать ее натуральными отдушками. В общем, сегодня индустрия косметики позволяет многим использовать все силы природы на дому – организовать в домашних условиях самый настоящий SPA-курорт.

# КОЛОНОТЕРАПИЯ, ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ИЗНУТРИ

Прежде, чем приступать к внешним водным процедурам очищения, оздоровления или омоложения организма, следует сначала провести очищение изнутри. Медики давно уже доказали, что кожу питают не кремы и лосьоны снаружи, состояние кожи напрямую зависит от состояния внутренних органов, от того, насколько зашлакован наш организм. Именно от продуктивной работы пищеварительного тракта зависит внешний облик человека. Многие медики считают зашлакованность кишечника причиной многих серьезных заболеваний. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, увлечение вредными привычками не дает организму возможность самому избавляться от ядов и токсинов.

В нормальном состоянии печень сама способна обезвреживать ядовитые вещества. Ну а если их количество все возрастает? Печень перегружается настолько, что яды проникают в другие органы и ткани – в почки, легкие, слизистую оболочку, в кожу. С проблемой запоров сталкиваются многие из нас. И хорошо, если запор – случайность, связанная, например, с недолговременным нарушением режима питания. Но чаще всего запоры являются результатом неправильного образа жизни: злоупотреблениями медицинскими препара-

тами, малоподвижностью и неправильным питанием.

# 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.