

HYDROTHERAPIA

A woman with her back to the camera is sitting in a white bathtub. Her hair is pulled up, and she has her hands behind her head. The water in the tub is light blue and has some yellow flowers floating in it. In the foreground, there are two lit white candles on a wooden surface. The background is a plain, light-colored wall.

PODROBNÉ NÁVODY

PRE KAŽDÉHO

V DOMÁCIH
PODMIENKACH

ZLATÉ KÓDY ZDRAVIA

DRUHY HYDROTERAPIE

1. HORČIČNÝ KÚPEĽ NÔH
2. SÓDOVÝ KÚPEĽ
3. SOL'NÝ KÚPEĽ
4. PBM KÚPEĽ
5. PANTOHEMATOGÉNOVÉ KÚPELE
6. KÚPEĽ S HORKOU SOĽOU
7. BENTONITOVÝ KÚPEĽ
8. SPRCHA ALEXEJEVA



HORČIČNÝ KÚPEĽ NÔH

Zlepšenie lymfatického toku a krvného obehu

PREČO SÚ NOHY DOLEŽITÉ?

Na nohách sú prítomné projekčné zóny vnútorných orgánov, zároveň 6 šlachovo svalových meridiánov prechádza cez nohy: močový mechúr, pečeň, obličky, žalúdok, slezina, žľučík
V nohách je silný lymfatický systém, kanály a uzly.

Ako správne robiť procedúru?

Nalejte teplú vodu do lavóra po členky. Potom pridajte horčicový prášok, 2 až 4 polievkové lyžice a miešajte, kým sa úplne nerozpustí. Kým držíte nohy vo vode, zakryte sa prikrývkou alebo si oblečte teplý sveter.

Voda sa počas procedúry ochladí, preto dolievame horúcu vodu. Po uplynutí stanoveného času si nohy opláchnite teplou vodou, osušte uterákom a navlečte si vlnené ponožky - lepšie udržiavajú teplo a pomáhajú dlhšie udržiavať efekt zahriatia.

Dôležité! Voda by mala byť horúca, ale stále znesiteľná, pretože chodidlá sú veľmi citlivé na teplo.

Teplota 45 ° C je povolená, ale za predpokladu, že vám to nespôsobuje nepríjemné pocity. Zvyčajne sa odporúča ohriať vodu na teplotu od 38 do 40 ° C.

Koľko horčicových kúpeľov musíte pripraviť?

Optimálne množstvo je od 2 procedúry denne po dobu najmenej 3 dní. Je užitočné zahriať sa aj zvnútra pri napaarovaní nôh. Pite lipový čaj s medom, šípkový odvar, bylinné čaje z harmančeka alebo zázvoru.

Dávkovanie: Koľko horčice dať do kúpeľa? Možnosť „čím viac, tým lepšie“ nefunguje- prebytok horčicového prášku nebude _{o2} prospešný. Nezabudnite, že korenie má vlastnosť pálenia pokožky.

Dospelý: na 1 liter vody 1 lyžicu horčice. Spolu na lavór je to minimálne 2 pol. lyžice a max. 4 pl. lyžice.

Koncentrácia korenia v detských kúpeľoch by mala byť dvakrát nižšia. Ak sa rozhodnete svoje dieťa prvýkrát zahriať, vezmite si 15 g prášku na celý objem tekutiny. Ak dieťa zvládne skúšobnú rutinu dobre, zdvojnásobte množstvo korenia.

Kolko má trvať kúpeľ nôh? Horúci kúpeľ pre dospelých bude účinný, pri trvaní najmenej 20 minút. Maximálne bude stačiť polhodina. Po absolvovaní horčicového kúpeľa, udržujeme zohrievací otepľovací účinok dosiahnutý procedúrou. Preto nohy dôkladne osušte froté uterákom, obujte si teplé (najlepšie vlnené) ponožky. Vypite šálku horúceho bylenného čaju.

Vyhrievanie nôh u detí.

Názory pediatrov na vek detí sa líšia: niektorí sa domnievajú, že je dovolené takto vyhrievať nohy u detí vo veku 2 - 3 rokov, ich oponenti hovoria že u iba detí starších ako 5 rokov. Niektorí ľudia môžu mať alergickú reakciu na horčicu, preto je potrebné zohľadniť tento faktor. U detí všeobecne stačí 10 minút pre maximálny čas na zahriatie nôh horčicou. Malému dieťaťu stačí 5 minút.

Ako často ohrievať nohy? Nie viac ako 2 krát denne. je dobré, keď sa kúpeľ robí pred spaním. Dieťa by nemalo zostať bez dozoru, nemusí sa mu páčiť mierny pocit pálenia.

Kedy robiť tieto kúpele nôh?

Ak máte pocit, že vás začína bolieť hlava alebo hrdlo? Cítite slabosť, bolesti tela, zimnicu a tiež vám tečie z nosa? Vtedy je čas konať a jedným z ľudových liekov, ktoré pomáhajú vyrovnať sa s ochorením, môže byť aj horčičný kúpeľ.

HORČIČNÝ KÚPEĽ SA POVAŽUJE ZA ÚČINNÝ SPÔSOB BOJA PROTI POČIATOCNÝM KATARÁLNÝM PRÍZNAKOM:

- ZMIERŇUJE OPUCHY A ZÁPALY SLIZNÍC;
- UĽAHČUJE DÝCHANIE;
- URÝCHĽUJE PROCES SKVAPALŇOVANIA A ODSTRANOVANIA HLIENU; POMÁHA STIMULOVAŤ PRIRODZENÚ OBRANYSCHOPNOSŤ TELA, ZVYŠUJE IMUNITU.



Dospelí by mali robiť procedúru:

pri prvých príznakoch malátnosti. Liečba nádchy v pokročilom štádiu pomocou kúpeľa na nohy nie je neúčinná. A na začiatku ochorenia je užitočné zahriať nohy. Kúpeľ nôh má efekty:

1. protizápalové pôsobenie vďaka obsahu éterických olejov, antioxidantov v horčici;
2. otepľovací účinok;
3. stimulácia eflexných zón v oblasti chodidla;
4. zvýšenie prietoku krvi v n ohách
5. zlepšenie lokálnej imunity

Horčicové kúpele nie sú za všetkým na infekcie dýchacích ciest. Je potrebné ich kombinovať s inými postupmi. Použitie horčice v prípade kašľa je populárne ako ľudový liek. Pomáhajú znižovať opuchy dýchacích ciest, vyrovnávajú sa so zápalmi a uľahčujú dýchanie. Dospelý aj dieťa môžu zvýšiť liečivý účinok horčice použitím ďalších odvarov z liečivých bylín a éterických olejov.

Kontraindikácie kúpeľov s horčicou:

1. hypertenzia – vysoký tlak krvi s krízami
 2. problémy s kardiovaskulárnym systémom
 3. onkologické ochorenia
 4. chronické choroby v akútnom štádiu
 5. kŕčové žily a trofické vredy
- Nevyhrievajte svoje nohy horčicou pri teplotách presahujúcich 37,5 ° C, pri horúčkach.

Pozor! Počas menštruácie je lepšie, aby sa ženy zdržali naparovania nôh horčicou. Či môžu tehotné ženy vyhrievať nohy horčičným kúpeľom nôh? Lekári nie sú jednomyselní, v období očakávania dieťaťa by mohli byť takéto vplyvy mať negatívne následky.

SÓDOVÝ KÚPEL

NAJVÄČŠÍM ĽUDSKÝM ORGÁNOM JE JEHO POKOŽKA. ZDRAVÝ EPITEL JE UKAZOVATEĽOM CELKOVÉHO ZDRAVIA A POSTUPY, KTORÉ PRIAMO OVPLYVŇUJÚ POKOŽKU, SÚ ÚČINNÉ AJ PRE VNÚTORNÉ ORGÁNY. PRETO SÚ KÚPELE SÓDOU TAKÉ UŽITOČNÉ.

V ČOM JE VÝHODA TEJTO FORMY HYDROTERAPIE?

KYSLÍK JE NEVYHNUTNÝM PRVKOM PRE ĽUDSKÉ TELO. PODPORUJE DÝCHACÍ A ENERGETICKÝ METABOLIZMUS ORGANIZMU.

SODÍK REGULUJE ČINNOSŤ KARDIOVASKULÁRNEHO A VYLUČOVACIEHO SYSTÉMU, PODIEĽA SA NA VYTŤVÁRANÍ NERVOVÝCH IMPULZOV POČAS KONTRAKCIE SVALOV. NEDOSTATOK TÝCHTO PRVKOV, AKO AJ ICH PREBYTOK, SÚ NEBEZPEČNÉ PRE ĽUDSKÉ ZDRAVIE.



ČO ROBÍ SÓDA V ĽUDSKOM TELE



1) riedi krv, zlepšuje jej viskozitu, tekutosť.

2) Poskytuje náboj erytrocytom, v dôsledku čoho sa krvinky nezliepajú, čím sa eliminuje preťaženie kapilárnej krvnej cirkulácie. Erythrocyty sa stávajú elastickými, čo znamená, že stagnácia kapilár zmizne, vo vnútorných orgánoch je obzvlášť dôležité normalizovať ich funkciu;

3) Dopĺňa alkalickú časť tzv. pufrového systému, kde rozhodujúcu časť tvorí práve hydrogénuhličitan sodný. Neutralizuje kyseliny, vytvára prostredie, v ktorom parazity neprežijú, pre nás je dôležité najmä to, aby patogénne huby neprežili.

(tie sú najvytrvalejšie a dokážu zmeniť prostredie nášho tela vo svoj prospech);

4) Ranná porcia horúcej vody so sódou premyje žalúdok a odplaví nahromadené jedy, nestrávené zvyšky potravy ďalej do čriev na spracovanie a vylúčenie.

5) Normalizuje výmenu alkalických prvkov, najmä vápnika, ktorý je dôležitý pre udržanie zdravia, krásy a mladosti.

6) Vytláča parazity z tkanív, čo dokazuje mikroskopia krvi pred a po užití sódy

Na jednotkách intenzívnej starostlivosti sa kvapká sóda na záchranu ľudí. Lekári hovoria o alkalizujúcej diéte, jej vplyve na zdravie.

Simonciniho práca potvrdzuje výhodu alkalizáciu organizmu.

Čoraz viac sa počúva o skutočných príčinách rakoviny, objavujú sa onkológovia, ktorí liečia rakovinu sódou, a to úspešne, no stále sú nútení svoje úspechy skrývať, keďže verejnosť a mnohí lekári ešte nie sú pripravení o tom počuť a dozvedieť sa.

Pôžitky moderného sveta – kyslé, sladké, pochybné, nie prirodzené – vedú k degradácii človeka ako osobnosti, čo vedie k predčasnej smrti na choroby tela a hlavy

Sódové kúpele pri psoriáze

Kúpeľ s esenciálnymi olejmi z čajovníka a borievky. Zabraňuje infekcii postihnutých oblastí pokožky, odstraňuje silné svrbenie.

Kúpeľ s jódom a soľou. Tieto zložky zvyšujú účinok sódy a zlepšujú stav pokožky pri psoriáze

Pri krčových žilách a opuchoch končatín. Kúpele nôh pomáhajú odstraňovať nepríjemné prejavy krčových žíl – bolesti, únavu,

Neplodnosť

Za častú príčinu problémov s počatím sa považuje zmena kyslosti vagíny. Sódový kúpeľ alkalizuje prostredie a zvyšuje pravdepodobnosť splnutia spermií s vajíčkom. Ak príčina neplodnosti spočíva v chronickom ochorení, liečba ľudovými prostriedkami nebude prospešná.

Pri suchom ekzéme a seboreu

Pridanie 200-300 g sódy do vody pomáha vyrovnať sa s odlupovaním a nadmernou masťou pokožky a hlavy. Pri ekzémoch kúpeľ dočasne zmierňuje svrbenie, zmäkčuje postihnuté oblasti pokožky.

Pri hemoroidoch

Na zmiernenie stavu hemoroidov sa používajú sedacie kúpele so sódou.

Odstraňujú opuch, bolesť, krvácanie. Mali by sa používať v kombinácii s tradičnou medicínou a zlepšiť stav pečene.

Kúpele pri plesni nôh, rúk alebo nechtov

Pri plesňových infekciách kože rúk alebo nôh sa používajú tieto kúpele:

1. So sódou a mydlom na pranie. V 5 litroch vody rozpustíme 5 polievkových lyžíc. I. sóda a 5 lyžíc. I. tekutý prací prostriedok. Kompozícia pomáha zmäkčiť oblasti postihnuté hubou, uľahčiť ich odstránenie. Pravidelné kúpanie zvyšuje účinnosť antimykotík.
2. S mäťou. Bylina má upokojujúci a antiseptický účinok. Kúpeľ pomáha zbaviť sa svrbenia a urýchliť hojenie.

Pri plesňovej infekcii vagíny sa užívajú sedavé sódové kúpele. Na liter teplej vody vezmite 1 polievkovú lyžičku.

Čajová lyžička sódy a 1 lyžička. jódu. Takýto liek odstraňuje svrbenie, normalizuje mikroflóru a zabraňuje reprodukciu húb rodu Candida. Aby ste sa zbavili nepríjemných symptómov, stačí 5 procedúr.

Sódové kúpele pri emocionálnom a fyzickom preťažení a poruchách spánku

Kúpele so sódou a levandulou zmierňujú stres, relaxujú po náročnom pracovnom dni. V teplej vode rozpustíte 200-300 g hydrogénuhličitanu sodného, niekoľko kvapiek esenciálneho oleja.

Na zmäkčenie pokožky chodidla a mozolov

Sodovo-mliečne kúpele zmäkčujú pokožku a uľahčujú odstránenie zrohovatenej vrstvy. Nemenej účinná je kombinácia prípravku s citrónovou šťavou alebo odvarom z harmančeka. Na zvýšenie účinnosti procedúry sa pokožka nôh očistí a potom naniesie sa výživný krém a navlečú sa bavlnené ponožky.

Pri zvýšenom potení nôh

Jedlá sóda je bezpečný prírodný antiperspirant. Normalizuje činnosť potných žliaz, ničí patogénne mikroorganizmy, ktoré prispievajú k vzniku nepríjemného zápachu.

Na spevnenie nechtov

Na odstránenie lámavosti nechtov sa používa roztok pripravený z litra vody, 10 g sódy, rovnaké množstvo jódu. Po kúpeli si treba ruky opláchnuť, kožu zmäkčujúcim krémom.

SOLNÝ KÚPEL

V PROCESSE VÝVOJA PLODU V ORGANIZME MATKY, JE PLOD CHRÁNENÝ OKOLOPLODOVOU VODOU. TÁTO PLODOVÁ VODA JE SLANÝM ROZTOKOM. TÁ NAJLEPŠIE CHRÁNI VYVÍJAJÚCI SA ORGANIZMUS BUDÚCEHO DIEŤA A ZABEZPEČUJE NORMÁLNY PRIEBEH JEHO FYZIOLOGICKÝCH FUNKCIÍ.

V našich bunkách je pozostatok slanej morskej vody. Je to opäť slaný roztok. Fyziologický roztok je 0,9% vodný roztok chloridu sodného. Obsahuje 9 g NaCl v 1 litri roztoku a používa sa pri infúznej terapii intravenózne.

Naša lymfa, naša krvná plazma, naše vnútorné medzibunkové tekuté prostredie je spojené s roztokom slanej vody.

Pre obnovu našich buniek je ideálnym prostredím kúpeľ v slanom roztoku.

Nech je to more - thalasso terapia, alebo procedúra vo vlastnej vani doma.

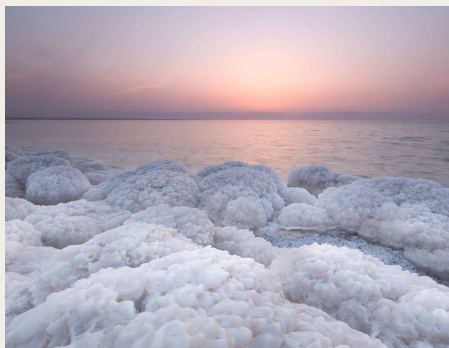
Soľný kúpeľ je profylaktikou aj terapiou. Vytvára príjemné prostredie pre telo a umožňuje optimálne podmienky pre regeneráciu buniek.

Akú soľ použiť?

Morská soľ. Má svoje pozitívne účinky na pokožku. U mnohých však naopak môže vyvolať alergickú reakciu a zhoršiť stav pokožky. Sú prípady kedy sa stav psoriázy, ekzému a pod v tejto soli zhorší.

Himalájska soľ je kvalitná, obsahuje množstvo minerálov a stopových prvkov.

Kamenná soľ. Je dostatočné použiť túto formu soli. Je súčasťou fyziologického roztoku a podporuje procesy odohrávajúce sa v organizme.



- **Aká má byť koncentrácia soli?**
- Koncentrácia soli by mala byť 1%. To znamená 1 kg. NaCl na 100 litrov. Vtedy bude kúpeľ najliečivejší. Čím viac sa koncentrácia od tejto líši, tým slabší bude účinok. Pozor ak pridáme príliš veľa soli, môže byť aj negatívny. Príliš vysoká koncentrácia soli nie je fyziologická a telo ju vníma ako agresívne prostredie, kvôli ktorému sa telo dostáva do stavu stresu. Potrebujeme dosiahnuť naopak stav relaxácie a pohodlia na všetkých úrovniach a k tomu koncentrácia soli a teplota vody musia byť optimálne a pre telo príjemné. Koncentrácia soli v oceánoch a moriach je priemerne 3,5%. Priemerná salinita je koncentráciou rôznych solí.

Ako dlho ležať vo vani so soľou?

Pri niektorých formách kúpeľí je čas prísne ohraničený. Napr. pri živcových kúpeľoch má človek po 15 min. právo ukončiť procedúru a po 20 min. ju treba ukončiť.

Pri soľnej kúpeli platí, že čím dlhšie sa kúpeme tým je efekt lepší. Dôležité je ale udržať dostatočnú teplotu vody a aj teplotu v kúpeľni.

Čo sa týka kontraindikácií. Pokiaľ sa môžete kúpať v mori tak aj vo vani so soľou.

Niekedy pacienti hovoria, že kvôli jeho zdravotnému stavu sa nemôžu kúpať, že im lekár zakázal. Pritom nepovedia dôvod prečo nie. Školská, klasická medicína uvažuje v iných kategóriách, ako naturopatia a neberie do úvahy celkové fungovanie organizmu v jeho jednote.

Áké má soľná kúpeľ efekty:

- Antistresové pôsobenie
- Vytvorenie podmienok pre obnovu - regeneráciu buniek
- Profylaktika ochorení
- Pocit odľahčenia tela vo vani so slanou vodou odľahčenie organizmu, vytváranie čiastočného pocitu straty hmotnosti
- Všetky poroblémy so zdravím a psychikou súvisia s autopressingom, nárastom psychickej a fyziologickej ťažoby
- „Antigravitačná“ kúpeľ je kompenzáciou jednostranného stláčania organizmu a s tým súvisiacim oslabením zdravia

Takáto kúpeľ pomáha pri:

- opuchoch
- únave
- prechladnutí
- po indispozícii zapríčinennej alkoholom
- pri uštipnutí hmyzom
- urýchľuje hojenia rán
- bolestivých stavoch
- nespavosti

KÚPEĽ SO SOĽOU VYTVÁRA IDEÁLNE PROSTREDIE PRE ZAPNUTIE MECHANIZMU SEBAOBNOVY BUNKOVÝCH MECHANIZMOV. NIE JE LIEKOM, JE NÁSTROJOM KTORÝ NÁM POMÁHA PROCESU REGENERÁCIE BEZ OHĽADU NA TO NA AKEJ ÚROVNI A AKEJ ČASTI TEĽA SA ODOHRAVA.



KÚPEĽ S PROBIOMINERÁLOM

PBM - Probio minerál je prírodný, ekologický produkt vo forme prášku. Je to biologické antidotum ktoré zvýšením kolonizácie probiotických kmeňov, ktoré vytlačajú patogénnu flóru (plesne a huby), odstraňujú toxíny. Umožnia aby užitočné mikroorganizmy sa mohli rozmnožovať. Takto vytvára životný priestor pre celý ekosystém. PBM čistí a obnovuje bakteriálnu mikroflóru a vytvára acidobázickú rovnováhu pomocou probiomerálov.

Zloženie produktu P3 ms PBM:
SiO₂ asi 35% CaO asi 10%
Al₂O₃ približne 8,5% MgO
približne 7%

Zloženie produktu P3 ms PBM:
SiO₂ asi 35% CaO asi 10% Al₂O₃
približne 8,5% MgO približne 7%

ÚČINKY:

Zlepšenie funkcie kardiovaskulárneho systému /ovplyvňuje kremík/
Syntéza kolagénu a zlepšenie vaskulárnej /steny ciev/ elasticity
Čistenie obličiek
Čistenie pečene
Očista pľúcnych alveol
Detoxikácia solí ťažkých kovov vrátane ortuti
Veľmi priaznivý vplyv na kĺby, šľachy a svaly.
Veľmi vysoká účinnosť pri eliminácii lymskej boreliózy

Zavartosť prvku v jednom dm	Gramy	Mg - eq	Mg - eq - %
Kationy			
Lit, Li	0,00015		
Potas, K	0,03		
Sód, Na	1,5266	66,372	77,74
Vápn, Ca	0,1356	6,766	7,93
Magnez, Mg	0,1488	12,237	14,33
Sírota, S	0,0005		
Zlato, Fe	0,03		
Mangan, Mn	0,0005		
Cynk, Zn	0,00025		
Mieď, Cu	0,0005		
Kobalt, Co	0,00015		
Nikel, Ni	0,0001		
Olovo, Pb	Nie vykryto		
Ľad, Hg	Nie vykryto		
Wanad, V	0,003		
Chrom, Cr	0,00015		
Selen, Se	0,00000095		
Glin, Al	0,00045		
German	0,0002		
Tir	0,003		
Niob	0,002		
Gal	0,002		
Fosfor	0,01		
Molibden	0,0005		
Suma kationov	1,8733	85,375	100,00
Aniony			
Fluor, F	nie występuje.		
Chlor, Cl	1,9094	53,545	63,07
Brom, Br	nie występuje.		
Jod, I	nie występuje.		
Siarček, SO ₄	1,0864	22,619	26,49
Wodorowęglan, HCO ₃	0,01		
Azotyn, NO ₂	nie występuje.		
Azotan, NO ₃	nie występuje.		
Suma anionov	3,5495	85,375	100,00
Kwas borny, H ₂ BO ₃	0,0015		
Kwas krzemowy, H ₂ SiO ₃	0,05		
Ogólna mineralizacja	5,4743		
Pozostałości sucha	4,86		
pH	8,1		

Ako pôsobí PBM

- neutralizuje a vylučuje toxické látky vrátane baktérií a látok z telesných metabolitov
- Znižuje stratu elektrolytov a obohacuje ich zloženie.
- Pomáha zlepšovať činnosť prospešných mikroorganizmov.
- Čistí choré a oslabené bunky, odstraňuje mŕtve
- Probiotické baktérie vytesňujú patogénnu flóru
- Eliminujú zápaly spôsobené vírusmi, baktériami a hubami
- Normalizujú pH čo brzdí rast patogénnych baktérií
- Podieľa sa na syntéze vitamínov (vitamíny K a B)
- Inhibuje hnilobu spôsobenú nadbytkom živočíšnych bielkovín

PROBIO MINERÁLY

Probiominerály PBM sú inovatívnym produktom, ktorý dokáže eliminovať alebo neutralizovať mnohé problémy nášho moderného života. Vznikol ako výsledok synergického pôsobenia 70 základných minerálov a 11 kmeňov probiotických baktérií kombinovaných v prírodnom fermentačnom procese za účasti vhodných stimulantov.

Probio Minerály sú vysoko vibračné a vysokoenergetické produkty, ktoré fungujú na mnohých úrovniach: kvantovej, výživovej a očistnej a detoxikačnej a priamo sa dostanú do bunky. Jeho fungovanie potvrdili klinické testy na Lekárskej univerzite v Odese. Pripravuje sa tiež doktorandská dizertačná práca na tému probio minerálov na Biotechnologickej fakulte Univerzity biologických vied v Lubline.

Prášok obsahujúci probiominerály je univerzálnym liekom na mnohé choroby a funguje jednoduchým spôsobom.

Buď sa pridáva do pitnej vody, čím zásobuje telo prospešnými mikroorganizmami a zaisťuje vhodné pH a prísun základných minerálov. Táto forma aplikácie teraz nie je našou témou.

My sa pozrieme na druhú možnosť - kúpeľnú procedúru s PBM.

Naša pokožka je obrovským orgánom na ktorý môžeme pôsobiť kúpeľmi.

V tejto forme PBM ako prísada do kúpeľa cez pokožku dodáva cenné látky. Osídlenie pokožky prospešnými mikroorganizmami predchádza mnohým kožným problémom.

Účinok nezostáva iba na pokožke.



POSTUP KÚPEĽA S PBM PRÁŠKOM

Do kúpeľa môžeme nasypať 2 vrchovate čajové lyžičky PBM. Ideálne je prášok rozmiešať v nádobe s teplou vodou a potom zmes vyliatť do vody vo vane.

Vo vani môžeme použiť PBM aj na masáž biologicky aktívnych zón.

PBM nanášame na:

- Vrch hlavy
- Stred čela
- Zátylok
- Okolo ušné lymfatické žľazy
- Štítnu žľazu
- Luo body jin rúk na zápästiach
- Bod ZusanLi pod kolenom



PRE KÚPELE A AKO DOPLNOK VÝŽIVY VZNIKLA AJ VERZIA P3 PROBIO MINERAL MS

Zloženie produktu P3 ms PBM:

SiO₂ asi 35% CaO asi 10% Al₂O₃ približne 8,5% MgO približne 7%

Úrovně účinku doplnku:

Vysoká energia produktu 13-20 tisíc na Bovisovej stupnici.

Vysoko ionizované a mikronizované minerály pôsobia ako sorbent a takisto aj ako stavebná forma (anabolická). Minerálne soli a aminokyseliny účinkujú ako metabolity baktérií - probiotikum, dokonale rozpustné vo vode, ktoré je skvelým kondicionérom pre naše bunky.

ÚČINKY:

Zlepšuje funkcie kardiovaskulárneho systému /ovplyvňuje kremík/

Syntéza kolagénu a zlepšenie vaskulárnej /steny ciev/ elasticity

Čistenie obličiek

Čistenie pečene

Očista pľúcnych alveol

Detoxikácia solí ťažkých kovov vrátane ortuti

Veľmi priaznivý vplyv na kĺby, šlachy a svaly.

Veľmi vysoká účinnosť pri eliminácii lymfkej boreliózy

Dávkovanie PBM p3:

Kávová lyžička na ½ pohára vody 2-3 krát denne/ ja si preventívne ráno – 1x denne počas týždňa a potom jedentýždeň neužívame alebo

Toto množstvo pridajte do 1,5 litra vody vo fľaši ako svoju dennú dávku

- Ako prísada do kúpeľa, pokožke dodáva cenné látky. Jeho osídlenie prospešnými mikroorganizmami predchádza mnohým kožným problémom.
- Skúsenosti ukazujú pozitívne účinky máčania nôh vo vode s pridaním probiominerálov. Odporúča sa pre ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi a kosťami a majú problémy s pohyblivosťou.
- Probiominerály pridané do tekutín klystíru zabraňujú tomu, aby sa počas procedúry umyla prospešná bakteriálna flóra.
- Reguláciou fungovania tráviaceho traktu probio minerály zlepšujú trávenie, čo zvyšuje stav výživy nášho tela. Ich použitie nám tiež priamo poskytuje potrebné minerály.
- Sú tiež proti jedom na mnohé elektromagnetické znečisťujúce látky, pôsobia na ne vibráciami a bránia im v prenikaní do nášho tela. Za týmto účelom naneste pastu z prášku a vody na príslušné miesta na hlavu.
- Pasta aplikovaná na lymfatické uzliny a akupunktúrne body dodatočne čistí a stimuluje organizmus.
- Probio Minerály pridané do kolagénových produktov pôsobia ako najkvalitnejšia kozmetika, hlboko vyživujúce a stimulujúce fibroblasty.
- Prášok je možné pridávať do kozmetiky, ako sú zubné pasty, šampóny, mydlá alebo krémy, čím sa výrazne zvýši ich biologická aktivita.
- Probio Minerály tiež pomáhajú zbaviť sa chemických kontaminantov v potravinách.
- Vytlačujú patogénnu flóru produkciou probiotík, ktoré chránia naše telo.

PANTOHEMATOGÉNOVÝ KUPEL'

STAROVEKÝ LIEK KTORÝ JE NOVODOBYM ZAZRAKOM. IDE O JEDINEČNÚ PANTOTERAPEUTICKÚ PROCEDÚRU, V KTOREJ SA SÚSTREĐUJE LIEČIVÁ SILA A ŽIVOTNÁ ENERGIA PRÍRODY ALTAJSKÝCH MARALOV. TENTO ELIXÍR ZDRAVIA, KRÁSY A MLADOSTI MÁ STARÚ TRADÍCIU. VYUŽÍVA ZDROJ BOHATÉHO KOMPLEXU BIOLOGICKY AKTÍVNYCH LÁTOK, HLAVNE AMINOKYSELÍN A LIPIDOV S KOMPLEXNOU ŠTRUKTÚROU, KTOREJ VZOREC SA NEDÁ UMELO ZOPAKOVAŤ A REPRODUKOVAT'. POUŽÍVA SA V NAJLEPŠÍCH SANATÓRIÁCH V ALTAJI A RUSKU. ÚČINNOSŤ TÝCHTO KÚPELOV BOLA ZREJME ZO VŠETKÝCH OSTATNÝCH JESTVUJÚCICH VODNÝCH PROCEDÚR NAJVIAC KLINICKY ŠTUDOVANÁ A PREUKÁZANÁ.

Ako charakterizovať danú procedúru?

Silný účinok na imunitný systém, na kardiovaskulárny a nervový systém, pohybový aparát. Nával energie a vitality, omladenie organizmu, normalizácia krvného tlaku, antistresové, tonizujúce a adaptogénne účinky.

Neskostnatené parožie altajského jeleňa marala, má zvláštnu silu. Pokusy o šľachtenie maralov v iných regiónoch boli neúspešné. Ich sila je spojená a altajským regiónom.

Komplex týchto regulátorov prijatých v období vysokej funkčnej aktivity u mladého, zdravého a fyzicky silného zvierata sa kúpeľmi prenáša do ľudského tela. Ich hlavnou vlastnosťou je schopnosť optimalizovať priebeh energetických procesov v organizme, čím vyčnievajú zo všeobecnej masy látok nazývaných adaptogény. Navyše k optimalizácii energetického metabolizmu, preparátmi z parožia dochádza pod vplyvom prirodzených regulátorov fyziologických a biochemických reakcií.

Panty, alebo zamatové rohy sú útvary tvarom pripomínajúce rohy, ale pozostávajúce z hubovitého chrupavkového tkaniva. Parohy sú prekrvené veľkým počtom ciev, preto sú intenzívne prekrvené. Keď parohy dosiahnu veľkosť normálnych rohov (120.-150. deň od začiatku rastu), začína proces ich osifikácie. Vtedy sa parožie zrezáva. Krátko po začiatku procesu osifikácie sa aktivita parožia prudko znižuje a po jeho ukončení takmer úplne strácajú svoje biologické vlastnosti.

Výnimočné liečivé vlastnosti parožia nie sú náhodné, pretože počas rastu parožia telo zvierata skutočne vyprodukuje až 25 kg kostného tkaniva. Žiadny iný živočíšny organizmus nepozná také rýchlosti rastu. Tento aktívny funkčný stav je prenášaný dávkou pantoheMATogénu do ľudského tela.

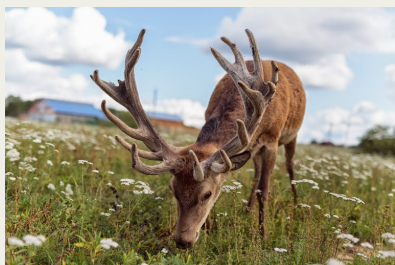
Odobratá látka sa podrobí špeciálnemu ošetreniu - defibrinácii, sušeniu pri nízkej teplote, sterilizácii. Konečný produkt si plne zachováva biologickú aktivitu čerstvej krvi a nestráca ju počas 2,5-3 rokov skladovania. Podľa odporúčaní Ministerstva zdravotníctva Ruska je trvanlivosť liekov na báze suchého pantoheMATogénu 2 roky.

VLASTNOSTI

Zlepšenie zásobovania energiou rôznych fyziologických procesov. To zahŕňa aj vplyv na sexuálnu funkciu, ako aj na rast, vývoj a obnovu rôznych orgánov a tkanív. Posledná uvedená vlastnosť je obzvlášť výrazná vo vzťahu ku kostnému tkanivu a bielym hematopoetickým zárodkom. Pantohepatogén urýchľuje hojenie zlomenín, stimuluje procesy osifikácie, zvyšuje dopĺňovanie počtu bielych krviniek (leukocyty, monocyty, lymfocyty) v prípade narušenia ich tvorby pri rôznych ochoreniach alebo extrémnych stavoch (následky protinádorových chemoterapií, chronických zápalových ochoreniach, ťažkých chirurgických zákrokoch, syndróme chronickej únavy).

Účinky používania pantohepatogénu:

- zvyšovanie psychickej a fyzickej výkonnosti, najmä v stresových situáciách
- zlepšenie celkovej pohody a nálady
- urýchľovanie procesov adaptácie vrátane na psycho-emocionálny stres
- pri posilňovaní procesov ochrany orgánov a tkanív pred škodlivými účinkami nadmernej záťaže
- aktivácia imunitného systému
- ide o tonizujúcu vodnú procedúru



Antineurotický účinok sa prejavuje: - znížením počtu a trvania neurotických excesov; - pri zvyšovaní odolnosti a odolnosti voči stresu, fyzickému aj psychickému, ako aj pri znižovaní rozsahu škodlivých vedľajších účinkov stresu na organizmus; pokles výskytu mnohých akútnych a chronických ochorení, najmä stresovo závislých (ischemická choroba srdca, cerebrovaskulárne ochorenie, vegetatívno-vaskulárna dystónia, peptický vred žalúdka a dvanástnika, neurodermatitída atď.) jasne preukázané; - pri normalizácii tónu autonómneho nervového systému; - pri aktivácii imunitného systému, ktorá sa prejavuje zvýšením počtu a funkčnej aktivity T-lymfocytov, zvýšením ich produkcie interferónu, aktiváciou prirodzených zabíjačských buniek, makrofágov a iných zložiek imunitného systému, najmä faktory lokálnej imunity; - pri zlepšovaní procesov mikrocirkulácie. Zlepšuje sa sa činnosť autonómneho nervového systému, najmä sa prejavuje jeho stabilizácia, ako aj zníženie úrovne neurotickej odpovede a zníženie počtu a frekvencie neurotických excesov v správaní, zníženie vplyvu. Nárast počtu leukocytov a lymfocytov v periférnej krvi je spôsobený zvýšenou reprodukciou a dozrievaním progenitorových buniek. Okrem toho sa zvyšuje ich funkčná aktivita. Zvyšuje sa nielen počet neutrofilov schopných absorbovať mikroorganizmy, ale zvyšuje sa aj počet baktérií absorbovaných jedným neutrofilom a zvyšuje sa úplnosť deštrukcie mikrobiálnych teliesok vo vnútri krviniek. Znamená to, že účinok pantohepatogénu sa týka najmä bunkovej imunity

DLHÉ CYKLY UŽÍVANIA MAJÚ METABOLICKÝ ÚČINOK

Zahŕňa: optimalizáciu spotreby kyslíka bunkami a tkanivami; hypoglykemický účinok u pacientov s diabetes mellitus; normalizácia obsahu lipidov v krvnej plazme, zníženie aterogénneho indexu, zníženie závažnosti sklerotických javov, inhibícia rozvoja aterosklerózy, zníženie javov ischémie mozgu a srdca, zníženie frekvencie a trvanie záchvatov koronárnej artérie a hypertenzie; antitoxický účinok, ktorý sa prejavuje zvýšením tolerancie tela voči mnohým toxínom chemickej, biologickej a rádioaktívnej povahy, ako aj znížením škodlivých účinkov ich expozície; - normalizácia neuroplastických procesov v mozgu, nervových vláknach, spojivových, chrupavkových a kostných tkanivách.

- zlepšenie funkčnej aktivity buniek pankreasu, pečene, epitelu žalúdka a čriev, periférnych nervov, nervových buniek;
- zvýšenie duševnej a fyzickej výkonnosti, zvýšenie vytrvalosti kostrových svalov pri fyzickej námahe;
- zvýšená odolnosť voči nedostatku kyslíka;
- normalizácia metabolizmu voda-sol;
- zlepšenie výmeny neurotransmiterov;
- zlepšenie mikrocirkulácie tekutín v tele;
- zvýšená zraková ostrosť;
- zintenzívnenie procesov regenerácie (hojenie, zotavenie) a diferenciacie (dozrievania) epitelových tkanív a orgánov

Pri plánovaní postupov s použitím parohá je dôležité mať na pamäti, že každý organizmus má individuálne vlastnosti. Pred kúpaním je dobré poradiť sa s lekárom, porozprávať sa o svojom stave, aby ste sa rozhodli, užívať alebo nie túto metódu. /Problémom väčšiny lekárov je to, že najčastejšie poradia aby ste neexperimentovali a radšej sa liečili uňho. Síce Vás nevylieči ale bude do konca života liečiť. A to sa vyjadria bez preštudovania dnaj metódy./

Čo je druhá vec, na niektoré látky, ktoré tvoria parohy, môže byť individuálna intolerancia, ktorú nemožno ignorovať. To sa týka ľudí hypersenzitívnych, u ktorých nie je v poriadku činnosť sleziny.



PROCEDÚRA

Pred procedúrou skontrolujte krvný tlak.

Potom sa telo v kúpeli rovnomerne zahrieva. Dôležité je, aby pred vstupom do vody neboli studené ruky a nohy.

Nemôžete sa ponoriť do kúpeľa s plným žalúdkom. Procedúra by mala byť naplánovaná 2 hodiny po jedle.

Ak neexistujú žiadne kontraindikácie, lekári odporúčajú pred kúpaním navštíviť sprchu, saunu alebo fytobarel. Póry sa vplyvom pary otvoria a telo lepšie absorbuje látky z výťažku z parožia.

Po kúpeli si môžete vypiť koktejl s pantohematogénom alebo zjesť dezert s jeho obsahom. Vtedy telo dostane maximálnu dávku antioxidantov.

Pre tvoju informáciu! Štandardná liečebná kúra parohových kúpeľov pozostáva z 10-12 procedúr každý deň alebo každý druhý deň. Najčastejšie sa používa 1 dňový interval medzi procedúrami. Kurz je možné opakovať každé 4 mesiace.



KÚPEL S HORKOU SOLOU / EPSOMSKÁ SOL / HORKÁ SOL, HORČÍK, EPSOM.

Epsomská soľ sa nazýva aj horká, horčíková, epsomská alebo magnéziová soľ. Tento produkt je vodná forma síranu horečnatého a neobsahuje chlorid sodný. Preto nevysušuje, ale hydratuje pokožku. Dodatočne ho nasýti horčíkom, ktorý upokojuje nervový systém, zmierňuje stres a svalové napätie, zmierňuje bolesť, znižuje krvný tlak a tiež pomáha zaspáť s nespavosťou a poskytuje zdravý a hlboký spánok.

Jej história sa začala písať v 17. storočí, kedy farmár, žijúci neďaleko mestečka Epsom v Anglicku objavil studničku bohatú na síran horečnatý. Začal ho využívať najprv pre seba, neskôr aj pre známych a priateľov. Táto soľ sa začala šíriť pod názvom Epsomská soľ. Jej chemický vzorec je $MgSO_4$ a nazývali ju aj Horká soľ kvôli jej špecifickej chuti.

Epsomská soľ je zložená z minerálov horčíku a síranu. Horčík hrá v tele významnú úlohu pri regulácii aktivity viac ako 325 enzýmov. Pomáha zlepšovať funkciu svalov a nervového systému, znižuje zápal, a podporuje produkciu serotonínu, hormónu zodpovedného za pocity pohody a šťastia. Sírany zlepšujú vstrebávanie živín, vyplávajú z tela toxíny.

Horčík a sírany sa veľmi jednoducho vstrebávajú cez pokožku, ideálnou voľbou, ako doplniť tieto minerály, je preto kúpeľ v Epsomskej soli.

Zlepšuje proces detoxikácie organizmu. Kúpele so síranom horečnatým pomáhajú odstraňovať toxíny. Zbavuje tým bolesti hlavy súvisiacich s intoxikáciou, strácajú sa kožné prejavy intoxikácie (vyrážky, akné), odstraňuje sa únava.

Kúpele uvoľňujú kĺče v končatinách. Záchvaty krčovitosti sú príznakom nedostatku horčíka.

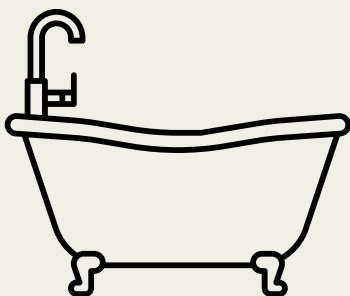
Odstraňuje bolesť svalového tkaniva zapríčinenú hromadením kyseliny mliečnej vo svaloch.

Pomáha zmierniť bolesti pohybového aparátu.

Posilňuje a zlepšuje vzhľad vlasov, nechtov na rukách a nohách.

Použitie magnézia je užitočné pri kožných ochoreniach ako psoriáza, ekzém, seborea. Neodporúča sa ich však užívať v rozpore s integritou kože, závažným zápalom. Síran horečnatý má antimikrobiálne a protizápalové účinky.

Epsomská soľ poskytuje úľavu ženám počas predmenštruačného syndrómu. Počas PMS dochádza k zmene hormonálneho pozadia, so zvýšenou podráždenosťou a únavou. Kúpele so síranom horečnatým pomáhajú vyrovnať sa s týmto stavom.



Pozitívne účinky kúpeľa:

- Uvoľňuje a regeneruje svaly
- Detoxikuje organizmus, odplavuje toxíny z organizmu
- Pomáha zrýchľovať rekonvalescenciu po zraneniach
- Obnovuje rovnováhu pH v tele
- Lieči kožné problémy
- Uvoľňuje nervový systém
- Pomáha znižovať krvný tlak
- Upravuje srdcový rytmus
- Pomáha uspokojovať spánok
- Výhody horčikového kúpeľa
- Účinok kúpeľa s horčikovou soľou sa prejavuje postupne.

Na čo je magnéziový kúpeľ?

Horčík je jednou z najdôležitejších makroživín pre zdravie. Je zodpovedný za relaxáciu svalov a srdcového svalu, podieľa sa na prenose nervových vzruchov, elektrolytovom a energetickom metabolizme, bunkovom dýchaní, ako aj vo všetkých štádiách syntézy molekúl bielkovín. Dospelý človek by mal denne skonzumovať aspoň 400-500 mg tohto stopového prvku. Toto množstvo horčíka obsahuje:

Pri nedostatku horčíka sa zvyšuje hladina stresových hormónov.

Pri zvýšenom strese telo uvoľňuje hormón kortizol .

Nadmerná hladina kortizolu:

1. zhoršuje spánok (prejavuje sa ťažkým zaspávaním, častým budením, nespavosťou);
2. zvyšuje chuť do jedla (sýtosť nenastane ani po výdatnom jedle, čo narúša chudnutie);
3. zvyšuje koncentráciu sodíka v krvi (stúpa krvný tlak, vyvíja sa hypertenzia, objavuje sa opuch);
4. znižuje koncentráciu draslíka (narušená výživa srdca);
5. narúša imunitný systém (možné časté prechladnutia, únava, strata sily).

Magnéziové kúpele sú účinným spôsobom, ako znížiť kortizol v tele a aj podporiť chudnutie. Po kurze kúpeľa s magnéziom si pacienti všimnú normalizáciu spánku, zníženie pocitov úzkosti. Tieto zmeny naznačujú zníženie úrovne stresu. V dôsledku toho sa chuť do jedla normalizuje a pocit sýtosti sa dosiahne v menších porciách. Keď sú hladiny kortizolu nízke, je jednoduchšie dodržiavať diétu s deficitom kalórií



KOLKO HORČÍKA POTREBUJEME NA KÚPEL'

DÁVKOVANIE ZÁVISÍ OD TOHO, AKO KONCENTROVANÁ MÁ BYŤ SOL' DO KÚPEL'A. NA BEŽNÝ KÚPEL' (150-200 LITROV) JE POTREBNÝCH OD 300 G DO 1 KILOGRAMU MAGNÉZIA. V ZLOŽITÝCH RECEPTURÁCH, KEĎ SA DO VODY OKREM EPSOMSKÉJ SOLI PRIDÁVAJU AJ INÉ PRÍSADY, MÔŽE BYŤ MENEJ.

TEPLOTA VODY MALA MAŤ (+36.+38 °C). VODA ZOHRIATA NA TEPLotu ĽUDSKÉHO TELA NESPOSOBUJE NEPOHODLIE A VÝVOJ NEŽIADUCÍCH REAKCIÍ. PRI TEJTO TEPLOTE SÍRAN HOREČNATÝ ĽAHKO PREKONÁVA TRANSDERMÁLNU BARIÉRU VĎAKA LEPŠEJ DIFÚZII.

HORÚCE KÚPELE (DO +42 ° C) SA ODPORÚČAJÚ S OPATRNOSŤOU. A SÚ ABSOLÚTNE KONTRAINDIKOVANÉ V PRÍPADE HYPOTENZIE A VEGETATÍVNO-VASKULÁRNEJ DYSTÓNIE - HORČÍK V KOMBINÁCIÍ S VYSOKOU TEPLOTOU ZNAČNE ROZŠIRUJE CIEVY, ČO MÔŽE SPÔSOBIŤ MDLOBY.

KÚPEL' PRE BEŽNÉ ÚČELY PRIPRAVÍME PRIDANÍM DVOCH HRNČEKOV SOLI DO TEPLEJ VODY, ČO JE OKOLO 400 G. POKOŽKU PRED KÚPELOM MÔŽETE AJ JEMNE VYDRHNÚŤ KEFOU. TAKÝTO KÚPEL' SI DOPRAJTE 3X DO TÝŽDŇA

Aby horčíkový kúpeľ priniesol zdravotné výhody, je potrebné dodržiavať pravidlá:

Pred procedúrou si skontrolujte krvný tlak.

Sledujte teplotu vody. Optimálne by mala byť + 37 ... + 38 ° C.

Dodržiujte pomery vody a soli. Príliš nízka koncentrácia fyziologického roztoku neprinesie významné zdravotné výhody. Pri vysokých koncentráciách môže dôjsť k podráždeniu pokožky a slizníc.

Dodržiujte trvanie postupu. Minimálny čas príjmu je 10 minút, maximálny 30 (po hodiny). Na dosiahnutie terapeutického účinku však zvyčajne stačí štvrt hodina (15 minút).

Pite dostatok vody.

Keďže kúpanie zvyšuje krvný obeh a potenie, oplatí sa piť viac. Na vyrovnanie straty tekutín v tele stačí vypiť 1 pohár vody pred zákrokom a 1 pohár po ňom. V prípade potreby je možné vodu nahradiť bylinkovým čajom.

Ak máte suchú pokožku, musíte sa po solnom kúpeli opláchnuť pod sprchou, aby ste odstránili zvyšky soli a naniest' na pokožku krém, olej alebo iný telový hydratačný krém. Ihneď po zákroku si musíte ľahnúť aspoň 30 minút.

Je však lepšie stráviť to večer, aby ste po dokončení mohli okamžite zaspať.

Samotná kúpeľ sa dá opísať nasledovne:

- Naplňte vaňu vodou požadovanej teploty
- Nasypte soľ – dodržujte individuálne dávkovanie
- Miešajte vodu, kým sa soľ úplne nerozpustí
 - Ponorte sa do kúpeľa
- Vezmite si to 15-20 minút (prechladnutie je najlepšie trvať dlhšie ako 5-10 minút).

Po kúpeli treba odpočívať aspoň 1 hodinu. Utrite telo uterákom, masírujte pokožku tela pomocou oleja alebo krému - rukami aelbo kefou. Pomôže rozprúdiť krv, lymfu, zvýši sa anticelulitidny účinok.

Potom si ľahnite. Po večernom kúpeli je vhodné ísť spať.

Kúpele sa pripravujú denne alebo každý druhý deň. Trvanie kurzu je 10-20 procedúr. Ročne sa môžu uskutočniť 2-4 kurzy. Aby sa zabránilo relapsom a zachovala sa krása postáv, kúpele sa nerobia viac ako 1-krát týždenne.

Existuje niekoľko receptov na magnéziové kúpele, líšiacich sa koncentráciou soľného roztoku, teplotou vody, prítomnosťou ďalších zložiek, ktoré majú ďalšie účinky na telo

Varianty

V pediatrii sa praktizuje používanie magnézia na kúpele pred spaním na upokojenie nervového systému a dobrý spánok. Kúpanie v roztoku horčika pomáha riešiť podráždenie pokožky od plienok. Z tohto dôvodu je síran horečnatý obsiahnutý v mnohých krémoch na vyrážky u detských plienok.

Kúpanie v teplom kúpeli s prídavkom epsomských solí pomôže zlepšiť spánok vášho dieťatka. Ale detská pokožka je jemná a vyžaduje jemnejší efekt. Preto by sa na liter vody malo pridať iba 1,5–2 gramy horčika. Takže pre detskú vaňu s objemom 50 litrov bude potrebných 75–100 g produktu. Prečítajte si viac o magnéziových kúpeľoch pre deti a o tom, ako ich správne užívať.

Ak zmiešate magnézium s kokosovým alebo olivovým olejom alebo sprchovým gélom a potriete problémové partie (stehná, brucho), pričom zmes použijete každý deň ako peeling, dosiahnete lymfodrenážny efekt. Metóda pomáha zvýšiť pevnosť a pružnosť pokožky. Po peelingu je možné pokožku dodatočne natrieť anticelulitidnymi zlúčeninami.



BENTONITOVÝ KÚPEL

PRI KONTAKTE S VODOU BENTONIT RÝCHLO NAPUČIAVA A STÁVA SA PÓROVITOU "ŠPONGIOU", DO KTOREJ SA VSTREBÁVAJÚ TOXÍNY. BENTONIT MÁ SILNÝ NEGATÍVNY NÁBOJ, KTORÝ PRÍTAHUJE POZITÍVNE NABITÉ TOXÍNY. OKREM TOHO BENTONIT POMÁHA DODÁVAŤ BUNKÁM KYSLÍK.

BENTONIT MÁ VYSOKÚ KONCENTRÁCIU MINERÁLOV VRÁTANE OXIDU KREMIČITÉHO, VÁPNIKA, HORČÍKA, SODÍKA, ŽELEZA A DRAŠLÍKA. BENTONITOVÝ ÍL JE ČASTOU ZLOŽKOU PRODUKTOV NA ČISTENIE A DETOXIKÁCIU TEĽA. PRI SPRÁVNOM POUŽÍVANÍ POMÁHA NORMALIZOVAŤ ČREVNÚ MIKROFLÓRU.



Vplyv bentonitového ílu na ľudský organizmus

BENTONIT DOKONALE ABSORBUJE TOXÍNY (VOLNÉ RADIKÁLY, PESTICÍDY A ŤAŽKÉ KOVY), SPÁJA ICH A „NASÁVA“ ICH DO SEBA. ČASTICE BENTONITU SÚ NEGATÍVNE NABITÉ A TOXÍNY MAJÚ TENDENCIU MAŤ Kladný náboj. Hlina preto funguje ako magnet ktorý absorbuje nielen toxíny, ale aj patogénne vírusy, aflatoxín (plesne), pesticídy a herbicídy. Hlina, ktorá na seba naviaže všetky škodlivé látky, sa nakoniec prirodzene z teĽa odstráni fekáliami.

ADSORPČNÉ A ABSORPČNÉ VLASTNOSTI ÍLU SKÚMALI VIACERÉ ŠTÚDIE. TIE POTVRDZUJÚ JEHO MNOHOSTRANNÝM LIEČIVÉ VLASTNOSTI. LEKÁRSKA ŠTÚDIA VYKONANÁ FREDERICKOM DAMRAUOM (MD) V ROKU 1961 (MEDICAL ANNALS OF THE DISTRICT OF COLUMBIA) ALEBO KNISHINSKÉHO VÝSKUM NAZNAČUJE, ŽE PRAVIDELNÁ KONZUMÁCIA TEKUTÉHO ÍLU (ZVYČAJNE JEDNA MAXIMÁLNE TRI POLIEVKOVÉ LYŽICE DENNE V ROZDELENÝCH DÁVKACH) MÔŽE POSKYTNÚŤ ĎALŠIE VÝHODY, VRÁTANE ODSTRÁŇOVANIA PARAZITOV Z ČRIEV.

BENTONITOVÝ ÍL MÔŽE POMÓCŤ PRI ALERGIÁCH, ZMIERNIŤ SENNÚ NÁDCHU, ODSTRÁNIŤ ANÉMIU ALEBO SA ZBAVIŤ AKNÉ.

NAPRÍKLAD ÍL POMÁHA PRI CHUDOKRVNOSTI, PRETOŽE OBSAHUJE OBA DRUHY ŽELEZA V LAHKO VSTREBATEĽNEJ FORME. V PRÍPADE ALERGIÍ BENTONIT RÝCHLO NEUTRALIZUJE ALERGÉNY. PRI ANEMERNEJ TVORBE ŽALÚDOČNEJ KYSELINY HLINA ABSORBUJE JEJ PREBYTOČNÉ MNOŽSTVO. PODĽA KNISHINSKÉHO JE VO VŠETKÝCH TÝCHTO PRÍPADOCH LEPŠIE PIŤ HLINU NALAČNO ALEBO HODINU PRED JEDLOM.

KONTRAINDIKÁCIE

VNÚTORNÉ POUŽÍVANIE BENTONITOVEJ HLINY MÔŽE SPÔSOBIŤ ZÁPCHU, PRETOŽE ÍL PRI ZMIEŠANÍ S VODOU VEĽMI NAPUČIAVA.

ĎALŠIE VEDĽAJŠIE ÚČINKY NIE SÚ ZNÁME. KEĎŽE HLINA JE INERTNÁ, PO ZMIEŠANÍ S VODOU NEINTERAGUJE S CHEMICKÝMI FUNKCIAMI V TELE, PRECHÁDZA ORGANIZMOM A SO SEBOU BERIE TOXICKÉ METABOLITY, ENDOGÉNNE AJ EXOGÉNNE

VNÚTORNÉ POUŽITIE

BENTONIT JE POVAŽOVANÝ ZA VYNIKAJÚCI DETOXIKAČNÝ PROSTRIEDOK. KEĎ SA TOXÍNY NAHROMADIA V TELE, MÔŽE TO NEGATÍVNE OVPLYVNÍŤ ZDRAVIE A POCIT POHODY ČLOVEKA. TOXÍNY POCHÁDZAJÚ Z MNOHÝCH POTRAVÍN A ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA. V PRIEBEHU ČASU SA TIETO TOXÍNY MÔŽU NAHROMADIŤ A PREŤAŽIŤ PRIRODZENÉ FUNKCIE TEĽA. INTOXIKÁCIA MÔŽE SPÔSOBIŤ RÔZNE PROBLÉMY: TRÁVIACE, PRÍZNAKY ALERGIE, BOLESTI HLAVY, CHRONICKÚ ÚNAVU, LYMFOSTÁZU... VNÚTORNÉ POUŽÍVANIE BENTONITOVÉHO ÍLU MÔŽE POMÔCŤ VYROVNAŤ SA S PRÍZNAKMI, ZBAVIŤ SA KANDIDÓZY, ZÁPALU ĎASIEŇ, PARAZITÁRNYCH INFEKCIÍ.

VONKAJŠIE POUŽITIE

OBKLAD Z BENTONITOVEJ HLINY: ZMIEŠAJTE HLINU S VODOU, KÝM NEZVÍKNE KAŠOVITÁ HMOTA. POTOM JU NANESTE NA BOĽAVÉ MIESTO. NEEEXISTUJÚ PRAKTICKY ŽIADNE KONTRAINDIKÁCIE, PRETOŽE HLINA LIKVIDUJE BAKTERIÁLNE A PLESŇOVÉ INFEKČIE NA POKOŽKE, PRINÁŠA ÚĽAVU PRI EKZÉMOCH, PSORIÁZE A VYRÁŽKACH. BENTONITOVÝ ÍL MOŽNO APLIKOVAŤ ZVONKA NA POKOŽKU NA ZMIERNENIE BOLESTI SVALOV A KLBOV, ODSTRÁNENIE MODRÍN ALEBO RAN



BENTONITOVÉ MASKY

DETOXIKAČNÉ VLASTNOSTI BENTONITOVÉHO ÍLU HO ROBIA NENAHRADITEĽNÝM PRI MNOHÝCH VONKAJŠÍCH PROCEDÚRACH: ÍL JE SÚČASŤOU PLEŤOVÝCH MASIEK, ZBAVUJE POKOŽKU TOXÍNOV, NEČISTÔT A ODUMRETÉHO TKANIVA. JE SCHOPNÝ ZOSVETLIŤ POKOŽKU, ODSTRÁNIŤ AKNÉ. NA KLASICKÚ MASKU STAČÍ ÍL ZRIEDIŤ VODOU. SVOJU INDIVIDUÁLNU MASKU MÔŽETE OBOHATIŤ PRIDANÍM OVSENÝCH VLOČIEK, ZELENÉHO ČAJU, UHORKY ALEBO MEDU.

DÁVKOVANIE: 3 POLIEVKOVÉ LYŽICE PRÁŠKU BENTONITOVEJ HLINY ROZRIEĎTE V KERAMICKEJ MISKE S 2 POLIEVKOVÝMI LYŽICAMI ČISTEJ VODY. HMOTU ŠLAHAJTE DO HOMOGÉNNEJ KONZISTENCIE. NANESTE ZMES NA TVÁR, NECHAJTE ZASCHNÚŤ A POTOM ZMYTE TEPLOU VODOU.

AKO POUŽÍVAŤ BENTONITOVÝ ÍL NA KÚPEĽ NÔH

BENTONITOVÝ ÍL JE ABSORBČNÝ MINERÁL, KTORÝ PO ZMIEŠANÍ S VODOU VYTVÁRA MÄKKÉ BAHNO. ÍL OBSAHUJE VEĽKÉ MNOŽSTVO SODÍKA, KTORÝ ODSTRÁNUJE ODUMRETÉ BUNKY, NEČISTOTY, ČISTÍ PÓRY. KÚPEĽ Z BENTONITOVÉHO ÍLU ZJEMNÍ DRSNÚ POKOŽKU NÔH A OMLADÍ ICH. TIETO KÚPELE NÔH SÚ VEĽMI OBLÚBENÉ V MNOHÝCH LUXUSNÝCH REZORTOCH, NO POKOJNE SI ICH VYCHUTNÁTE AJ DOMA. TRVANIE 20 MINÚT. DO KÚPEĽA MÔŽETE NAKVAPKAŤ ÉTERICKÉ OLEJE (LEVANDUĽA, HARMANČEK ALEBO ROZMARÍN). PO PROCEDÚRE VYSUŠTE NÔHY A NOSTE PONOŽKY ASPOŇ 2 HODINY.

BENTONITOVÝ CELOTELOVÝ KÚPEĽ

AKO PRIPRAVIŤ TAKÝTO KÚPEĽ:

VLOŽTE BENONITOVÝ ÍL DO KÚPEĽA S HORÚCOU VODOU A ROZMIEŠAJTE HO.

MNOŽSTVO HLINY BY MALO BYŤ OD POL KILOGRAMU DO KILOGRAMU.

NAMOČTE DO KÚPEĽA 20-30 MINÚT.

PRI KÚPEĽI SI VEZMITE KÚSKY PLÁVAJÚCEJ HLINY A POTIERAJTE ICH DO POKOŽKY ZA UŠAMI, OKOLO KRKU, POD PAZUCHAMI, POD KOLENAMI, OKOLO SLABÍN – POMÔŽE TO TELU UVOLNIŤ CEZ TIETO MIESTA VIAC TOXÍNOV.

ŤAŽKÉ KOVY MAJÚ TENDENCIU HROMADIŤ SA V TÝCHTO OBLASTIACH TELA, KDE SA NACHÁDZAJÚ LYMFATICKÉ UZLINY.

NA MIEŠANIE HLINY NEPOUŽÍVAJTE KOVOVÉ PREDMETY.

PO KÚPEĽI SI DOPRAJTE ODDYCH.



SPRCHA ALEXEJEVA

Táto sprcha by sa mala stať povinnou výbavou domáci kúpeľní. Hlavné problémy so zdravím sú spojené s tzv. "širokou formou", fyziológie a energetiky. Tú sprevádza nadmerné rozšírenie ciev, opuchy, slabá výkonnosť, oslabenie psychiky, prevaha procesov ukladania látok v organizme nad vylučovaním. Dynamická sprcha má pri správnom použití schopnosť zapnúť procesy odvedenia látok ktoré sú nadmerne zhromažďované v organizme a začínajú škodiť. Správnym aplikovaním dynamického sprchovania sa človek môže so širokej formy vyviešť do úzkej formy fyziológie, psychiky a zbaviť sa mnohých patológií.

Aleksejevova sprcha je hydromasážna súprava, umožňujúca uskutočniť jedinečný komplexný liečebný účinok na organizmus človeka. Je aplikované doma (vaňa, hydromasážna kabína, sauna).

Komplexnosť sa dosahuje vďaka špeciálnym vlastnostiam sprchy:

vysokorýchlostné vodné lúče so submilimetrovým prierezom. Unikátne trysky sú tvorené komplexom konoidných otvorov. Rýchlosť prúdu - od 20 m / s pri normálnom tlaku vody (ak je tlak v sieti normálny, nie sú potrebné žiadne ďalšie zariadenia). Sprchové trysky Aleksejeva, sú paralelné, keď voda zasiahne masírovanú oblasť, vytvorí sa kompaktný bod masážneho účinku (masážny bod).

Typy nárazov a ich účinky:

- masážne miesenie pomocou vysokorýchlostných trysiek: pokožky, svalov, väzov, šliach (masáž), čo vedie k zníženiu bolesti, zápalov, zvýšenie pevnosti tkaniva a nárast všeobecnej vytrvalosti;

- akupunktúrne (tenké trysky) účinok na biologicky aktívne body tela a zóny reprezentácie orgánov na koži

- efekt kvapkovej rázovej vlny, ktorý vykonáva hlboké prenikanie rázovej vlny do tkanív tela

- kavitačné čistenie pleti a pórov bez použitia prípravkov mydiel, šampónov..

- vystavenie vzduchu a hydroiónom, ktoré počas procedúry saturujú vzduch, dezinfikujú pokožku a povrchy slizníc (nosohltan, pľúca, oči) a aktivujú metabolické procesy

- oblasť brucha je kontraindikovaná v tehotenstve a pri obličkových a žľzných kameňoch



Hlavným kritériom masážnej procedúry s Aleksejevovou sprchou je výrazná vaskulárna reakcia (začervenanie kože - hyperémia) v oblasti masáže. Prejavy tejto cievnej reakcie: – ružovo-červená pokožka, teplá až horúca na dotyk, aj napriek studenej procedúre. Subjektívne pri zdravej reakcii prežívame pocit sviežosti, elánu, zvláštnu ľahkosť v tele, pocit príjemného tepla v tele („telo horí“), zlepšuje sa nálada, chuť do jedla.

Kontraindikácie

Dočasné alebo čiastočné obmedzenia:

1. Horúčka - zvýšenie teploty o viac ako 38,5 stupňov.
2. Aktívne vzplanutie chronických ochorení.
3. Prítomnosti tromboflebitídy
4. V prípade kožných lézií (otvorené rany, vredy) sa masírujú iba oblasti s neporušenou pokožkou.
5. Pri únave jednotlivých svalových skupín je vhodné masírovať nielen unavené svaly, ale aj svaly, ktoré sa nezúčastnili práce.

6. Pre deti vo veku do 1 roka

Sú 2 masážne režimy: masáž kavitačným prúdom a kvapková masáž rázovou vlnou

2. Kavitácia - tvorba dutín v kvapaline, vákuové alebo naplnené riedkymi parami samotnej kvapaliny.

Možné reakcie

Modriny:

Niekedy po prvom použití alebo dlhšej prestávke sa na tele po hydromasáži objavia malé modriny.

Tento jav je pomerne zriedkavý. Dôvodom ich vzhľadu nie je prehnaná sila dopadu prúdov sprchy Aleksejeva. Je to dôkaz zvýšenej krehkosti kapilár v dôsledku nedostatku vitamínu C. Je potrebné zvýšiť príjem potravín s obsahom vitamínu C a vaic sa pohybovať, zabrániť stagnácii mikrocirkulácie.

V kombinácii s pravidelnou hydromasážou to poskytne dobrý liečebný účinok.

Edém na krku a tvári po dlhej masáž:

ženy, ktoré veria, že čím dlhšia je masáž, tým je účinnejšia, obľubujú masáž tváre a krku. Ráno sa môžu zobudiť s edémom. Chyba môže spočívať v nadmernom dopade (na masáž tváre a krku by nemala trvať dlhšie ako 3-5 minút, nech hráno nemáte opuch).

ALEBO JE CHYBA V TOM, ŽE SA MASÍRUJE LEN TÁTO ČASŤ TELA, TVÁR A KRK NEEXISTUJÚ ODDELENE OD CELEHO ORGANIZMU. PRE ÚČINNÚ MASÁŽ TVÁRE A KRKU MUSÍTE NAJKÔR VYKONAŤ VŠEOBECNÚ MASÁŽ TELA.

ABY STE, SI MOHLI DOVOLÍŤ INTENZÍVNU HYDROMASÁŽ TVÁRE, MUSÍTE PREDTÝM NIEKOĽKO MEŠIACOV VYKONÁVAŤ HYDROMASÁŽE CELEHO TELA, KTORÉ OBNOVÝ CELKOVÝ TOK LYMFY.

STARECKÉ ŠKVRNY. KAŽDÁ OSOBA NA KOŽI S VEKOM SA OBJAVUJE STARECKÉ ŠKVRNY. PRAVIDELNÉ POUŽÍVANIE SPRCHY ALEXEJEVA POMAHA PREDCHÁDZAŤ ICH VÝSKYTU A DOKONCA ZBAVIŤ SA ICH

MASÁŽNE TECHNIKY

Základné masážne techniky pri hydromasáži s Alekseevovou sprchou sú dve:

1. Dynamická hydromasáž - bodový masážny efekt vznikajúci pohybom sa po povrchu tela.
2. Statická hydromasáž - bodový masážny efekt vznikajúci statickou masážou kedy chvíľu zostaneme na jednom mieste.

Dynamická hydromasáž je hlavnou technikou pre hydromasáž s Aleksejevovou sprchou, a používa sa v prevažnej väčšine hydromasážnych procedúr.

Bodová masáž sa vykonáva sprchou držanou v ruke (používateľ alebo masážny terapeut), alebo upevnenou v statíve. Prípadne druhou osobou.

Rýchlosť pohybu masážneho miesta môže byť rôzna.

Čím pomalšie sa masážne miesto pohybuje, tým hlbšie preniká masážny efekt a povrch je dôkladnejšie ošetrovaný.

Rýchlymi pohybmi (pohybmi) sa vykonáva zahrievacia masáž.

Dráha masážneho bodu môže byť ľubovoľná: pozdĺž priamych línií, cik-cak, vibrujúca, paralelné línie pohybu, kruhové, špirála atď. Pre masážny efekt to nerozhoduje. Hlavným kritériom dopadu sú vlastnosti vysokorýchlostných trysiek. Používateľ si môže svoje pocity spestiť hraním s trajektóriou pohybu pre vaše potešenie

Čo je dôležité je ale poradie ktoré časti masírujeme prvé a ktoré následne. To ovplyvňuje hlavne pohyb lymfy.

Masáž brucha sa vykonáva nielen na získanie tónovaného brucha, ale aj na normalizáciu fungovania gastrointestinálneho traktu. Obzvlášť užitočná ke sprcha v komplexnom programe na zníženie hmotnosti. Hnetie tukové usadeniny a vyhladzuje pokožku. Je vhodné na zníženie viscerálneho tuku. Sprcha Aleksejeva aj napína pokožku po stratu hmotnosti alebo po pôrode. Zabráňuje vzniku stagnácie v krvno-lymfickom obehovom systéme.

Lymfomasáž pomáha obnoviť rovnováhu vody a solí v tele, zlepšuje krvný obeh, pomáha zbaviť sa kŕčových žíl a nadváhy, pomáha znižovať celkové percento tuku. Podporuje metabolismus tkanív a pomáha odtoku lymfy pri opuchoch. Zbavuje stagnujúcich tekutín. Aktivuje obranyschopnosť organizmu, zvyšuje úroveň imunity a odolnosti voči chorobám.

Hlavné techniky hydromasáže:

1. Hladenie - sprcha je odtiahnutá od tela, uhol prúdov je cca 30 stupňov. Hladenie zvyšuje aktivitu mazových a potných žliaz, zvyšuje elasticitu pokožky a zlepšuje prísun kožnej výživy, má relaxačný účinok na svaly a zmierňuje únavu.

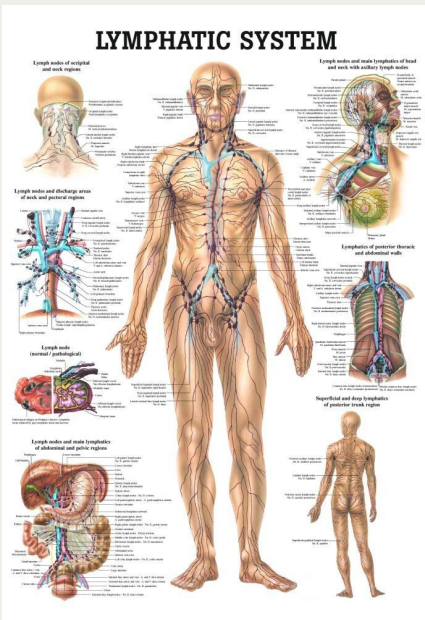
2. Roztíranie - sprcha je odtiahnutá od tela, uhol tvorí 45 stupňov. Vykonávajú sa krúživé pohyby so širokým záberom. Roztíranie je účinným prostriedkom na uvoľnenie stuhnutých svalov, hematómov vzniknutých v dôsledku choroby alebo úrazu. Roztíranie sa tiež používa na zahriatie kĺbov pred fyzickou námahou alebo pri bolesti v nich.

3. Hnetenie - sprcha odtiahnutá od tela, uhol tvorí 90 stupňov. Pohyb je vykonávaný len v smere prúdenia žilovej krvi a lymfy - od periférie k centru do najbližšej lymfatickej uzliny. Hnetenie je určené na pôsobenie na svaly.

4. Vibrácie - sprcha odtiahnutá od tela, uhol tvorí 45 stupňov (alebo 90 stupňov pre výraznejší efekt), vykonávajú sa kmitavé pohyby (vo vertikálnej alebo horizontálnej rovine). Silné vibrácie, rovnako ako hladenie, prispievajú k zníženiu podráždenosti a môžu byť použité na zlepšenie spánku (obzvlášť keď je masáž vystavená krčná oblasť).

Typy nárazov a ich účinky:

- masážne miesenie pomocou vysokorýchlostných trysiek: pokožky, svalov, väzov, šliach (masáž), čo vedie k zníženiu bolesti, zápalov, zvýšenie pevnosti tkaniva a nárast všeobecnej vytrvalosti;
- akupunktúrne (tenké trysky) účinok na biologicky aktívne body tela a zóny reprezentácie orgánov na koži
- efekt kvapkovej rázovej vlny, ktorý vykonáva hlboké prenikanie rázovej vlny do tkanív tela
- kavitačné čistenie pleti a pórov bez použitia prípravkov mydiel, šampónov..
- vystavenie vzduchu a hydroiónom, ktoré počas procedúry saturujú vzduch, dezinfikujú pokožku a povrchy slizníc (nosohltan, pľúca, oči) a aktivujú metabolické procesy
- oblasť brucha je kontraindikovaná v tehotenstve a pri obličkových a žlčnkových kameňoch



HLAVNÉ INDIKÁCIE PRE POUŽITIE HYDROMASÁŽE

- Choroby kardiovaskulárneho systému (znižuje rozvoj aterosklerózy, vegeto vaskulárna dystónia, zlepšuje prietok krvi).
- Celulitída. Svalová slabosť, laxnosť kože, poruchy metabolizmu tukov nedostatky postavy.
- Chronický únavový syndróm. Znížená imunita.
- Choroby pohybového aparátu (artritída atď.).
- Ochorenia periférneho nervového systému.
- Edém (z narušeného toku lymfy a venózneho stázy, po úraze).
- Poruchy spánku, nespavosť. Meteorologická závislosť.
- Črevná dysfunkcia.
- Menopauza.
- Otravy.
- Na prevenciu porúch mikrocirkulácie krvi (vrátane kŕčových žíl).

Vodná masáž zároveň zlepšuje celkový stav tela, zlepšuje náladu, obnovuje kontúry tela, zvyšuje potenciú a imunitu.

A vyvoláva pocit mladosti, sviežosti a elánu. Zapína "mladé funkcie" organizmu.



INŠTRUKCIE PRE POUŽÍVANIE

Masáž pokožky hlavy. Masáž zlepšuje krvný obeh, a tým aj výživu vlasových folikulov, normalizuje činnosť mazových žliaz.

Masáž tváre - masáž proti vráskam. Prúd je potrebné nasmerovať iba zdola nahor. Ak máte suchú pokožku tváre, budete musieť použiť krém, pokožka po hydromasáži môže vyschnúť. To nie je dlhšie ako 2-3 týždne, potom sa to naopak stane normálnym.

Masáž krku. Užitočné všetkými možnými spôsobmi. Natiahnete stuhnutú šiju, ramená, hore a späť... Obnovuje sa krvný obeh a cítite príjemnú relaxáciu. Ak máte problémy s chrbtom, kĺbmi rúk, vertebrobazilárnu nedostatočnosťou, potom budú prvé hydromasáže bolestivé, ak tejto zóne budete venovať viac ako 2-3 minúty. V tejto oblasti neexistujú žiadne kontraindikácie

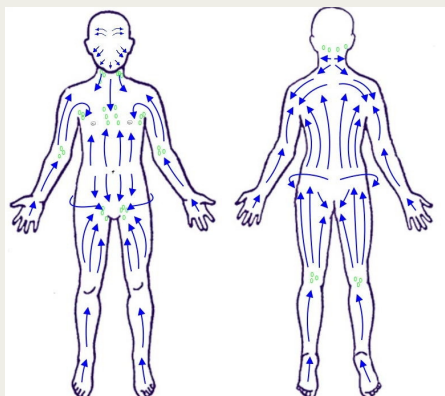
Lakte a kolená.

Po týždni hydromasáže zistíte, že zrohovatená koža na laktoch sa zmenila do jemnej detskej pokožky.

V týchto oblastiach sú „body dlhovekosti“. Navyše, hydromasáž týchto oblastiach spôsobuje zvýšenú produkciu endorfínov – hormónov šťastia.

Potrebujete len pracovať zdola nahor, akoby zdvihla bradu nahor. Kontraindikácie pre toto miesto: ťažké ochorenie štítnej žľazy - určite sa poraďte so svojím lekárom a lymfatické uzliny sú tu mimoriadne bolestivé, časté vystavenie intenzívnemu prúdu je tu nežiaduce.

Masáž nadlaktia. Koža v tejto oblasti sa pri absencii primeranej fyzickej aktivity rýchlo stáva ochabnutou. Je potrebné zlepšiť prekrvenie tejto oblasti s pomocou hydromasáže.



Masáž rúk. Výnimočný účinok proti starnutiu - lepší ako akékoľvek krémy. V tejto oblasti je žiaduce použiť teplotný kontrast.

Masáž chodidiel. Na chodidlách je veľa biologicky aktívnych bodov, venujeme pozornosť chodidlám. Masáž je mimoriadne užitočná pre tých, ktorých nohy sú veľmi unavené.

Masáž prsníkov.

Každodenná ľahká (najslabší tlak!) masáž prsníkov zabráňuje zapalom v hrudnom tkanive. Prúdy by mali mierne brnkat' na tkanivo. Veľmi jednoduché s vodnou masážou. Robte 10 kruhových pohybov v smere hodinových ručičiek a desať proti smeru hodinových ručičiek okolo každého prsníka.

Masáž lýtok. Iba zdola nahor. S opuchmi na unavených nohách môžete vykonávať samostatne a používať kontrastné zmeny vody.

Masáž vonkajšej časti stehna. V tejto oblasti je bolestivosť menšia, ale kruhové masážne pohyby smerujú zdola nahor - pozdĺž priebehu krvi v žilách. Predchádzame problémom s venóznym odtokom krvi. Najlepšie, sediac vo vani.

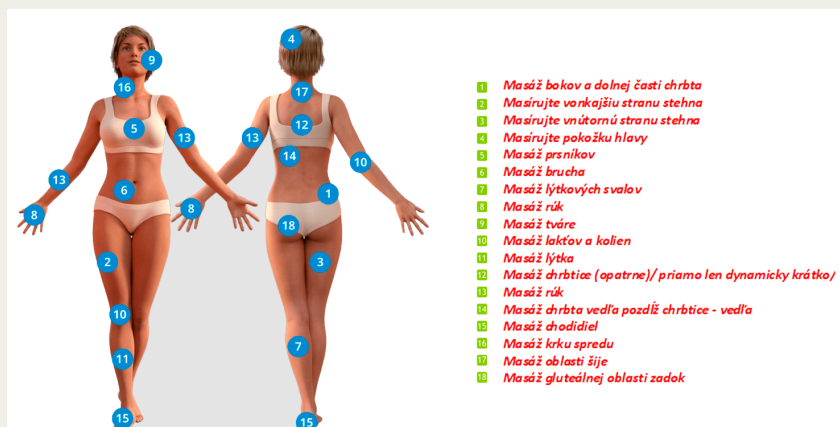
Masáž vnútornej časti stehna má účinok na celulitídu. Tu sú potrebné len široké krúživé pohyby a slabý tlak vody.

Masáž sedacích svalov. Masírovať môžete akokoľvek chcete. Hlavná vec je dlhá doba, aby ste získali fit figúru. Tu sú zóny reprodukčných orgánov a hrubého čreva. Venujem dostatočnú pozornosť všetkým svalov tejto oblasti.

Boky. Určené aj pre tých, ktorí sa aktívne venujú športu a tancujú. Tu nemôžete ušetriť telo – robte dlhé kruhové.

Pohyby. Je to najvdčačnejšia oblasť – vrásky a tukové vankúše sa na boku strácajú rýchlo.

Masáž brucha. Nevyhnutné na získanie krásneho tónovaného brucha, normalizácie práce gastrointestinálneho traktu. Postup začíname jemným prúdom vody. Potom pridávame na intenzite.



Masáž chrbta.

Zmierňuje stres, únavu, stimuluje krvný obeh. Začíname od dolnej časti chrbta nahor k ramenu, najprv na pravej strane a potom na ľavej strane. Potom po chrbtici zdola nahor - najprv vpravo, potom vľavo. Opakujeme postup pre dostatočný pocit uvoľnenia.

DÔLEŽITÉ!

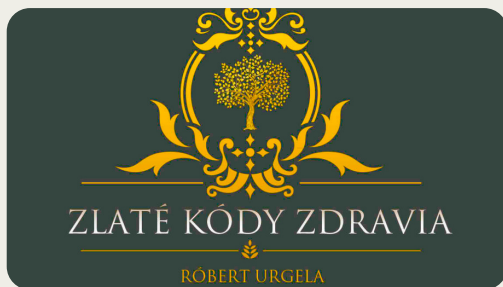
Po opustení sprchy by ste mali získať príjemnú bledoružovú farbu pokožky.

Neskôr je to pre získanie červeného tónu pleti vlastne povinné. Ide o cievnu odozvu, o ktorú sa usilujú pri akejkoľvek vode liečebnej procedúre.

Ak však máte problémy s krvným obehom, bola Vám diagnostikovaná osteochondróza, vegetatívno-vaskulárna dystónia, môžete získať výraznú vaskulárnu reakciu až o niekoľko mesiacov. Ak máte celulitídu, môžete rýchlo nájsť presné miesta dislokácie - stačí prejsť tryskou cez tieto miesta. Kde pokožka rýchlo nezružovie - týmto miestam venujte zvláštnu pozornosť. Vaša úloha pre v blízkej budúcnosti - obnoviť krvný obeh v postihnutej oblasti.

Teplotu vody si vyberajte individuálne. Nie je treba príliš teplú sprchu.

Iba Aleksejevova sprcha je vysokotlaková sprcha. Je jediná, ktorá mení správanie prúdnice. Do 50 cm je prúdica tvrdá, ihlovitá. A potom kvapkovitá. Rôznymi tryskami získate zmeny tlaku vody a získate ďalšie prúdy. Môžete zmeniť v hlavici inú sieťku (nasadiť 60 otvorov) a získať úplne iný pocit. Vychutnať si môžete aj podvodnú masáž.



KDE ZOŽENIETE INGREDIENCIE NA VODNÉ PROCEDÚRY:

Väčšinu látok potrebných pre uvedené, veľmi efektívne formy, vodných procedúr nájdete v eshopoch, obchodoch so zdravou váživou, biopotravinách, drogériách, lekárňach. Niektoré zas len u špeciálnych distribútorov.

PRÍKLADY DODÁVATEĽOV:

HORČIČNÝ KÚPEĽ NÔH

https://www.nutsland.sk/semienka/nutsland-horcicove-semienko-zlte-500g?gclid=CjwKCAjw9pGjBhB-EiwAa5jl3PVOYSCyEfHjY-F4NnDT83500vxRBxCfEhTd6g4rmw0g0sgEOgmFKxoCdFEQAvD_BwE

SÓDOVÝ KÚPEĽ

https://www.grizly.sk/grizly-jedla-soda-bikarbona-1000-g?gad=1&gclid=CjwKCAjw9pGjBhB-EiwAa5jl3JS2cykqiFRsClYsIK3qAd9d9LmVtvCo9nluOj9DDI5K9gmVBcQNkxocEVEQAvD_BwE

SOLŇNÝ KÚPEĽ, bežná kamenná soľ z najbližšej predajne potravín

PBM KÚPEĽ

www.Multistore24.pl

mail ; Sklep@multistore24.pl

Warszawa 02-796, Poland

PANTOHEMATOGÉNOVÉ KÚPELE

https://altailife.ru/catalog/po_zabolevaniyam/flexible_joints_and_strong_bones/pantovye_vanny_o_panto_profilakticheskie_zhidkiy_konsentrat_10_1gr_pantoproekt/

KÚPEĽ S HORKOU SOĽOU

<https://www.drmax.sk/epsomska-sol>

BENTONITOVÁ KÚPEĽ

<https://www.arcteryx.sk/prirodne-kozmeticke-hliny/58-bentonit-1kg.html>

SPRCHA ALEXEJEVA

<https://eshop.czBMI.cz/masazni-sprchy/>

www.kluczekzdraviu.sk