



Fra Mare Thalasso SPA procedūru leksikons

MASĀŽA

Masāža ir pazīstamākais stresa un saspringuma mazināšanas veids. Paātrina vielmaiņu, atjauno pazudušo enerģiju un sniedz pilnīgu labsajūtu.

Ārstniecības paketēs iekļautās masāžas procedūras ilgums ir 25 minūtes. Lai tiktu sasniegts labāks ārstēšanas rezultāts, šajā laikā tiek veikta tikai vienas ķermeņa puses masāža atkarībā no pacienta vēlmēm un ārsta ieteikuma.

Masāža ir indicēta daudziem neveselīgiem organismu stāvokļiem:

- * kaulu un muskulatūras pēctraumu stāvokļi;
- * hroniski sāpju sindromi;
- * muskuļu atrofija jeb slimības, kas saistītas ar muskuļu vājumu vai pārmērīgu saspringumu

Masāža ir kontrindicēta gadījumos, kad ir diagnosticēts:

- * ļaundabīgs audzējs;
- * akūta tuberkuloze;
- * sirds un nieru mazspēja;
- * akūts iekaisums;
- * augsta temperatūra;
- * infekcijas slimība;
- * bālasiņība;
- * psihoze;
- * vēnu trombi.

DŪŅU ĀRSTNIECĪBA

Dūņu ietīšana – procedūra, kas ārstē hroniskus iekaisumus un samazina sāpes, bioloģiski stimulē (paātrina vielmaiņu un šūnu atjaunošanos), izdala no ķermeņa lieko šķidrumu un šlakvielas. Sniedz patīkami relaksētu pašsajūtu.

Dūņu ārstniecības būtība un ietekme uz organismu:

„Fra Mare“ tiek izmantotas unikālās Hāpsalas Tagalahta līča dūņas, kas ir dibennogulumu dūņas un satur Na, Cl, C, Fl, J, sulfātu un citus jonus. Dūņu rašanās procesā piedalās specifiskas baktērijas, un tā laikā izdalās sēra ūdeņradis, kas dūņām piešķir to īpašo smaržu. Jūras dūņas uz organismu iedarbojas kā termisks, mehānisks un ķīmisks kairinātājs. Tas veic izmaiņas nervu un sirds asinsvadu sistēmā, ādā, asins sastāvā, vielmaiņas procesos. Dūņu procedūru ietekmē paātrinās pulss, procedūras sākumā arī elpošana. Uzlabojas asinsrite. Ārstniecības kursa sākumā var viegli saasināties hroniskas saslimšanas process, jo aktivizējas vielmaiņa. Daudzskaitlīgo ādas receptoru kairināšana ar siltām dūņām pastiprina bremsēšanas procesus galvas smadzeņu garozā, ar ko izskaidrojama miegainība procedūras laikā un jo īpaši pēc tās.

Hāpsalas ārstnieciskās dūņas tiek izmantotas ietīšanai vai nu visam ķermenim vai tikai uz atsevišķām ķermeņa daļām.

Procedūra ilgst 15–20 minūtes.

* **Vispārējā ārstēšana ar dūņām** – uz kušetes tiek uzliets apmēram 5 cm biezs dūņu slānis, klients tajā ieguļas visā garumā un pēc tam ar dūņām tiek apsmērētas visas viņa ekstremitātes un vēdera rajons, sirds zona paliek tīra.

Lokālā ārstēšana ar dūņām ir paredzēta pacientiem, kuriem dūņu ietīšana vecuma vai esošo slimību dēļ nav ieteicama.

Iespējams izveidot „dūņu cimdus“ un „dūņu zeķes“. Ja tiek veidotas „dūņu bikses“, tad ietīšana tiek veikta līdz jostasvietai.

Pēc procedūras ir ieteicams atpūsties.

Dūņu ārstniecības indikācijas: reimatiskās saslimšanas, hroniski locītavu un muskuļu iekaisumi, mugurkaula slimības, muskuļu atrofija, pēctraumu un pēcoperāciju saaugumi un rētojumi, hroniskas ādas (psoriāze, ekzēma) slimības, sieviešu un iekšējās slimības.

Dūņu ārstniecības kontrindikācijas: paaugstināta temperatūra, audzēji, asins slimības un asiņošanas, sirds mazspējas 2. un 3. pakāpe, vairākas nieru slimības, garīgās slimības, grūtniecība, tuberkuloze.

PĒRĻU VANNA

Pērļu vanna stimulē nervu un sirds asinsrites sistēmas funkcionēšanu, samazina stresu, bet jūras minerālvielas veicina ādas vielmaiņu un liekā šķidruma izvadīšanu no organisma. Vēl tai piemīt apbrīnojami relaksējoša un attīroša iedarbība uz cilvēka enerģijas lauku.

Procedūrā tiek izmantotas saldūdens vannas, kurās pērļēm līdzīgi gaisa burbulīši masē ķermeni. Vannas ūdenim tiek pievienots vannas sāls:

eikalipts – saaukstēšanās gadījumiem, stimulē elpošanu; **lavanda** – reimatismam un sāpēm muguras lejasdaļā;

rozēs – samazina fizisko un psihisko sasprindzinājumu, aktivizē sensualitāti; **jūras mēsli** – ādu mīkstinoša un mitrinoša iedarbība;

zaļā tēja – uzlabo vielmaiņu; **vaniļa** – paceļ vispārējo tonusu.

VANNA AR ZĀLĪTĒM

Augu vanna stimulē nervu un sirds asinsrites sistēmas funkcionēšanu, samazina stresu, bet jūras minerālvielas veicina ādas vielmaiņu un liekā šķidrums izvadīšanu no organisma.

Izmantojot siltā ūdens un no ārstniecības augiem izgatavoto koncentrātu kopējo iedarbību, iespējams iegūt relaksējošu un stresu samazinošu efektu, ārstēt ādas iekaisumus vai samazināt sāpes. Tiek izmantotas saldūdens vannas (36–38 grādu temperatūrā), kurām ir pievienoti attiecīgie augu ekstrakti.

Atvaseļojošās augu vannās izmantojam šādus vannas koncentrātus:

medicīniskā melisa (Indija) – nervozumam, stresam un miega traucējumiem, palīdz relaksēties;

kumelītes – iekaisušai ādai, iedarbojas mīkstinoši uz ādu, var izmantot grūtniecības laikā;

rozmarīns – vispārējam nogurumam, uzlabo ādas asinsriti, ar pretcelulīta iedarbību;

jūras žeļeja – palīdz miesai un garam atslābināties, veicina šūnu atjaunošanos, regulē tauku izdalīšanos, stimulē dabiskā kolagēna sintēzi;

vairāku augu vanna (salvija, lavanda, timiāns, mentha avensis) – sniedz atvieglojumu reimatiskajām balsta un kustību orgānu sistēmas vainām, piemīt pretspēju un vispārēji tonizējoša iedarbība.

GAISMAS TERAPIJA („Bioptron“ lampa)

Lai samazinātu miega vielas jeb melatonīna daudzumu, starpsmadzenēs ir jānonāk spēcīgam gaismas impulsam, kurš ir iespējami tuvs dabiskajam un ko var dabūt tikai no saules vai īpašajām „Bioptron“ lampām. „Bioptron“ lampas, kuras ir veselīgākās par īsto saules gaismu, ir izstrādātas NASA kosmosa centrā un tajās nav ultravioletā starojuma tādos apmēros, kas būtu kaitīgs cilvēka organismam.

Gaismas terapija dod labus rezultātus ādas slimību, muguras sāpju, locītavu un mīksto audu sāpju, kā arī galvas sāpju un muskuļu krampju ārstēšanā. Tāpat gaismas terapija tiek izmantota bulīmijas, kā arī pēc traumām radušos brūču un izgulējumu ārstēšanā.

ZEMŪDENS MASĀŽA

Zemūdens masāža uzlabo asinsriti un muskuļu tonusu, kā arī samazina pārmērīgu saspringumu. Piemērota reimatisma, artrīta, miega un vielmaiņas traucējumu, muguras sāpju, nieru problēmu, migrēnas un stresa ārstēšanai.

Masāžas iedarbībā paātrinās asinsrite un tāpat vielmaiņa. Masāža palīdz organismam atbrīvoties no toksīniem un šlakvielām. Labs līdzeklis stresa samazināšanai.

Veicot zemūdens masāžu, masieris pacientam nepieskaras ar rokām un iedarbība ir maigāka. Procedūras laikā pacients atrodas lielā, ar siltu ūdeni piepildītā vannā un masieris masē visu ķermeni ar ūdens strūklu no šļūtenes. Strūklai ir 0,6–1,5 atmosfēru liels spiediens. Ūdens strūkļa mehāniskā un siltuma faktora ietekmē spēcīgi iedarbojas uz atslābinātajiem audiem, neradot nepatīkamas sajūtas vai sāpes.

Zemūdens masāža ir ieteicama, ja ir ierobežotas locītavu kustības un limfostāzes gadījumos.

INHALĀCIJA

Inhalācija ir medikamentu ieelpošana aerosola veidā. Pacients caur masku vai inhalācijas aparātu ieelpo smalkās daļiņās sadalītas zāles. Izejot no konkrētās vajadzības, zālēm var būt atkrēpojoša, bronhu spazmu atvieglojoša, kā arī mitrinoša un nomierinoša iedarbība.

Pieejamas šādas inhalācijas:

* **kumelīšu inhalācija** – hroniskām un akūtām barības vada un augšējo elpošanas ceļu iekaisumiem;

* **inhalācija ar inhalācijas maisījumu (eikalipts un mentols)** – saaukstēšanās slimībām;

* **inhalācija ar ambroksolu (krēpas šķīdināšanai)** – akūtiem bronhītu un elpvedu iekaisumiem, kā arī hroniskām obstruktīvām plaušu slimībām (HOPS);

* **inhalācija ar ventolīnu** – astmas slimniekiem un pacientiem ar hronisku obstruktīvu bronhītu: paplašina spazmu dēļ sašaurinājušos bronhus, atvieglo elpošanu.

MASĀŽAS KRĒSLS AR MŪZIKU

Relaksējoša, nomierinoša un asinsspiedienu normalizējoša procedūra. Pacients sēž ērtā atzveltņā krēslā, kur uz viņu bez mūzikas skaņām iedarbojas arī masāžas krēsla vibrācija.

Kontraindikācijas: augsts asinsspiediens, galvas sāpes, saslimšanas ar augstu temperatūru, kaulu patoloģijas, muskuļu stiprinājumu vietu iekaisumi, sirds ritma traucējumi

MŪZIKAS TERAPIJA

Klients sēž ērtā atzveltņā krēslā un uz austiņām klausās mūziku, kas speciāli sacerēta galvas sāpju, stresa vai bezmiega ārstēšanai. Procedūra nodrošina patiesu relaksāciju pēc dūņu ārstniecības procedūras, ūdens terapijas vai pēc jebkuras citas spēcīgas iedarbības procedūras. Mūzikas terapija nozīmē 15 minūtes īpašā mūzikas mikrokosmosā, kas caur zemapziņu

līdzsvaro cilvēka iekšējās pasaules harmoniju.

ĀRSTNIECISKAIS MASĀŽAS PAKLĀJIŅŠ

Adatu terapijas mērķis ir stimulēt un atbrīvot organismā endorfīnus, kas ir dabiski sāpju remdētāji. Endorfīni pastiprina atslābināšanās efektu. Atslābināšanās samazina un iedarbojas profilaktiski uz simptomiem, kas nāk līdzī stresa pilnai dzīvei, piemēram, gulēšanas grūtības, muskuļu stīvums, saspringta kakla, plecu un muguras zona, spriedzes galvassāpes, stress un miegainība. Dziļa atslābināšanās jums sniegs arī jaunu enerģiju un labsajūtu.

Nelietojiet adatu terapiju, ja uz jums attiecas kāds no tālākajiem nosacījumiem: jums ir sirds stimulators vai kāda sirds slimība; jums ir asins recēšanas traucējumi (piemēram, hemofilija); jūs izejat ārstniecības kursu, kura laikā jūs lietojat antikoagulantus vai asins šķīdinātājus; psoriāze vai citas ādas slimības vai iekaisumi; augsts asinsspiediens; grūtniecība. Paklāja izmantošanas laikā ir liels zemādas asinsizplūdumu un iespaiduma brūču veidošanās risks.

PARAFĪNA PROCEDŪRA

Parafīna procedūrai piemīt sāpes mazinoša un pretiekaisuma iedarbība. Tā piemērota hroniskām un pēctraumu locītavu un muskuļu slimībām.

Mīkstina sasprindzinātus muskuļus un stīvas locītavas. Siltuma iedarbībā paplašinās ādas kapilāri, atveras rezerves kapilāri, uzlabojas asinsrite un limfas cirkulācija.

Procedūrā tiek izmantots parafīna un ozokerīta maisījums, kas tiek uzkarstēts līdz 80 grādiem un pēc tam atdzesēts līdz 39–42 grādiem. Ozokerīta pievienošana parafīnam piedod maisījumam lielāku siltumietilpību – spēju lēni un ilgākā laika posmā nodot organismam siltumu.

Parafīna aplikācijas tiek veiktas pakešu ietvaros vai nu katru dienu vai ik pārdienas. Parafīna kontraindikācijas: akūta trauma, ādas iekaisumu slimības, ādas bojājumi; perifēro asinsvadu slimības; ekstremitāšu jūtīguma traucējumi.

SĀLS ISTABA

Sāls istaba atnes veselību. Sāls istabā tiek veikti mūsdienu fizoterapija ar aerosolu jeb haloterapijas seansi. Galvenie iedarbības faktori ir ārkārtīgi smalku sāls daļiņu aerosols un gaisa temperatūra un mitrums, kas tiek precīzi kontrolēti terapijas seansa laikā. Sāls aerosols stimulē elpošanas ceļu aizsargmehānismus. Tam piemīt attīroša, krēpu šķīdinoša un pretiekaisuma iedarbība.

Sāls istabas terapija ir universāla ārstēšanas metode, kura iedarbojas uz visu elpošanas orgānu sistēmu.

Sāls samazina elpošanas grūtības un elpošanas ceļu gļotādas tūsku – krēpas kļūst vieglāk izklepojamā, beidzas šķaudīšana un elpošana kļūst vieglāka. Negatīvie sāls joni labvēlīgi ietekmē arī nervu sistēmu.

Sāls istabas indikācijas:

bronhiālā astma, hroniskas rinosinusopātija, adenoīdi, hronisks faringīts, psoriāze, ekzēmas, alerģisks dermatīts, adifūzs neirodermīts, stress, pārgurums.

Sāls istabas kontraindikācijas:

augsta temperatūra, akūta vīrusu saslimšana, smaga astmas lēkme, sirds mazspēja, nieru slimības, plaušu slimības akūtā stadijā, tuberkuloze, elpošanas nepietiekamība, neārstēts paaugstināts asinsspiediens.

ŪDENS VINGROŠANA

Ūdens vingrošana notiek baseinā ar jūras ūdeni. Ūdens vingrošana ir ūdenī veikts vingrojumu komplekss, kas nostiprina visus muskuļus un paceļ muskuļu tonusu. Lielisks fizisko nodarbību veids tiem, kuriem parastā vingrošana var izrādīties pārāk grūta. Ūdenī cilvēks jūtas vieglāks, vingrojumu veikšana prasa mazāk pūļu un jau īsā laika posmā tiek iegūta laba treniņslodze. Ūdens vingrošanā nav riska pārmērīgi noslogot locītavas un mugurkaulu. Tāpat, vingrojot ūdenī, nevar iedzīvoties muskuļu sāpēs.

„FLOATING“ TERAPIJA AR MŪZIKU

Īpaša terapija, kas notiek baseinā ar jūras ūdeni un kuras laikā klients šūpojas uz ūdens virsmas. Lai cilvēks varētu noturēties uz ūdens virsmas, tiek izmantoti speciāli palīgglīdzekļi, taču būtiskākais ir tas, lai šūpošanās laikā klienta ausis būtu piepildītas ar ūdeni. No baseinā izvietotajiem skaļruņiem klients klausās īpašu mūziku, kas iedarbojas nomierinoši un ir lielisks stresa mazinātājs.

JŪRAS ISTABAS SEANSS

Tā ir viena no talasso terapijas relaksācijas metodēm. Ideāla vieta, kur atslābināties un atdzist pēc karstajām procedūrām. Maiģi izgaismotās telpas vienģgās skaņas ir jūras viļņu šalkoņa un šļaksti, atsģtģties pret krastu. Uz pludmales krģslģmģ ērtģ atlaģduģģģ klientģ uz gleznojuma var sekģt imģtģtam dienas gģjumam no saullģkta lģdz saulģrietam.