Автор: admin
16.01.2014 10:22 -

Душ: как лечит вода?

Традиционная процедура лечения большинства болезней – длительный и систематический прием различных лекарств. На радость фармацевтическим компаниям таблетки и мази мы ежедневно потребляем тоннами. Но, оказывается, избавить от недуга, или, по крайней мере, облегчить страдания может вещество, с которым мы сталкиваемся ежедневно, и без которого вообще-то «и ни туды, и ни сюды». В борьбе со многими болезнями неоценимую поддержку и помощь может оказать обычная вода.

Кое-кто считает водные процедуры чем-то излишним, не приносящим заметного успеха, но требующим внимания и времени. И совершенно напрасно. Конечно, «без труда не вынешь рыбку из пруда», но гидротерапия – один из самых доступных и эффективных способов лечения болезней сердца и сосудов, суставов и позвоночника, нервной системы и нарушений сна.

Подавляющее большинство водных процедур, предлагаемых санаториями, водолечебницами и фитнес центрами – это разновидность обычного душа, который мы привыкли принимать регулярно. Струи воды или пузырьки воздуха в разных направлениях и с разной интенсивностью массируют участки тела, что вызывает терапевтический эффект.

Душ Шарко назван в честь французского врача Жана Мартена Шарко, впервые придумавшего окатывать больных из шланга в профилактических и лечебных целях. Две мощных струи воды разной температуры оператор направляет на зоны тела, требующие воздействия. В результате массажа и контраста температур увеличивается приток крови к органам, улучшается работа сосудов, стимулируется обмен веществ, становится упругой кожа. Кроме всего прочего поднимается общий тонус и настроение, отчего душ Шарко назначают в качестве своеобразного антидепрессанта. Прекрасную половину читательской аудитории заинтересует эффективность процедуры в борьбе с целлюлитом и лишним весом.

Циркулярный или швейцарский душ воздействует на тело тонкими водяными струйками. Показания и механизм воздействия швейцарского душа аналогичны душу Шарко, доктора назначают процедуру при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и нервной системы, а также для профилактики и общего укрепления организма.

Виши – это красивый курорт в трех-четырех часах езды от Парижа. **Душ Виши** (**филиф ормный, обливной душ**
) принимают лежа. Форсунки, распыляющие воду, расположены вдоль всего тела пациента. Температура и давление могут изменяться во время процедуры. Струйки воды способствуют улучшению кислородного обмена, улучшают кровообращение и лимфоотток, тонизируют, снимают нервное напряжение. Показания к использованию самые широкие, от коррекции фигуры до лечения хронических заболеваний суставов и позвоночника.

При геморрое, простатите и нарушениях половой функции поможет **восходящий душ**. Пациент принимает его сидя. Струи воды из распылителя, расположенного вертикально, снизу воздействуют на промежность.

Общая особенность перечисленных разновидностей душа – пациент обливается водой, находясь в воздушном пространстве. Но некоторые процедуры требуют полного погружения пациента в воду. О них далее.

Иллюстрации: medindustry.ru, searest.ru, www.viking-ross.ru, www.madin.ru

Автор - **Алексей Норкин**
Источник