



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 organisma stāvokļiem:

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

Masāža ir kontrindicēta gadījumos, kad ir diagnosticēts:

- ļaudabīgs audzējs;
- akūta tuberkuloze;
- sirds un nieru mazspēja;
- akūts iekaisums;
- augsta temperatūra;
- infekcijas slimība;
- bālasinība;
- psihoze;
- vēnu trombi.

DŪŅU ĀRSTNIECĪBA

„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 ķīmiskais kairinātājs. Tas veic izmaiņas nervu un sirds asinsvadu sistēmā, ādā, asins sastāvā, vielmaiņas procesos. Dūņu procedūru ietekmē paātrināts 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 bremzēšanas 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 dūņu apstrāde – uz dīvāna uzber apmēram 5 cm biezu dubļu kārtu, klients uz tās pilnībā apguļas, pēc tam visas ekstremitātes un vēderu nosmērē ar dubļiem, sirds apvidus paliek tīrs.

*Lokālā dūņu ārstēšana - paredzēta pacientiem, kuriem vecuma vai esošo slimību dēļ nav ieteicama ietīšana ar dubļiem. Ir iespējams izveidot dubļu ietīšanu rokām un kājām. Pēc procedūras ieteicams atpūsties.

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

lavanda – reimatismam un sāpēm muguras lejasdaļā;

roze – samazina fizisko un psihisko sasprindzinājumu, aktivizē sensualitāti;

zaļā tēja – uzlabo vielmaiņu;

vaniļa – paceļ vispārējo tonusu.

VANNA AR ZĀLĪTĒM – AUGU VANNA

Augu vanna stimulē nervu un sirds asinsrites sistēmas funkcionēšanu, samazina stresu, bet jūras minerālvielas veicina ādas vielmaiņu un liekā šķidruma 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.

Atveseļojošās augu vannās izmantojam šādus vannas koncentrātus:

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

Eikalipts – atbalstoša ārstēšana akūtos augšējo elpceļu stāvokļos un atvieglo elpošanu;

Granātābols – relaksējošs, ar patīkamu, svaigu granātābolu aromātu, ar vērtīgu argana eļļu, kas baro ādu;

Mandeļu zieds – atbalsta sausas un jutīgas ādas atjaunošanās procesus;

Lavanda – vērtīgs palīg līdzeklis mierīga un dziļa miega sasniegšanai;

Pīlādžu vannas sāls – atbalsta ādas atjaunošanos un vispārējo tonusu;

Ceriņu vannas sāls – nomierinoša, relaksējoša;

Titāna jūras sāls – noguruma un muskuļu sasprindzinājuma mazināšanaivairāku;

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

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.

MASĀŽAS KRĒSLS AR MŪZIKU

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

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

MASĀŽAS – AKUPRESŪRAS 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, hemofīlija); 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 iespieduma brūču veidošanās risks.

PARAFĪNA-OZOKERĪTA 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 uzkaršēts 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 jutīguma traucējumi.

SĀLS ISTABA

Sāls istaba atnes veselību. Sāls istabā tiek veikti mūsdienu fizioterapija 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 izklepojamās, 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, adīfūzs 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

Peldošās terapijas sesijas notiek spa baseinā, kur Jums būs iespēja pilnībā atslābināt gan ķermeni, gan prātu. Mēs izmantojam īpašu aprīkojumu, kas ļauj Jums peldēt uz virsmas, vienlaikus turot ausis zem ūdens. Maigās ūdens skaņas un peldēšanas sajūta ļaus Jums atrast klusuma brīdi sev un mazināt visu spriedzi ķermenī.

JŪRAS ISTABAS SEANSS-SAD GAISMAS TERAPIJA

Šī 30 minūšu procedūra sākas ar SAD gaismas terapiju. SAD (seasonal affectiv disorder – gadalaika izraisīta depresija) gaismas terapija tiek izmantota, lai samazinātu ziemas depresiju un nogurumu, kā arī ārstētu miega traucējumus. Tā kā Ziemeļvalstīs ziemās gandrīz visu laiku ir tumšs un cilvēki šajā laikā kļūst depresīvi un uzņēmīgi pret saaukstēšanās slimībām, SAD gaismas terapija ir lielisks saules gaismas aizvietotājs. Pēc gaismas terapijas Jūs varat izbaudīt jūras istabas relaksējošo efektu. Maigi izgaismotās telpas vienīgās skaņas ir jūras viļņu šalkoņa un šļaksti, atsitoties pret krastu. Uz pludmales krēsliem ērti atlaidušies klienti uz gleznojuma var sekot imitētam dienas gājumam no saullēkta līdz saulrietam un izdzert tasi tējas. Jūras istaba ir ideāla vieta, kur atslābināties un atdzist pēc karstajām procedūrām.

MEDIJOGA MUGURAI

Ārstēšanas joga uz muguras nodarbību vada mūsu sporta instruktori un tā ilgst 50 minūtes. Pēc savas būtības tā ir stiepšanās vingrošana ar jogas veida stiepšanās vingrojumiem. Šeit jūs sastapsieties ar ietekmēm no jogas un arī pilates vingrošanas. Vingrojumu veikšanā uzmanība tiek pievērsta elpošanai, drošām kustībām (pareiza pozas ieņemšana un iziešana no tās) un individuālo fizisko spēju attīstīšanai. Piemērota abu dzimumu cilvēkiem ikvienā vecumā.

Informācija sagatavota no viesnīcas Fra Mare Thalasso SPA procedūru leksikona aprakstiem.

REMIRO TRAVEL

Lāčplēša iela 6, “Pērse”, 2. stāvs, Aizkraukle, LV-5101

T.ofiss: 25373777, 27850994

E-pasts: remirotravel@inbox.lv; www.remirotravel.lv