

Léčba medem, kameny nebo mrazem?

MÓDNÍ PROCEDURY A JEJICH ÚČINKY

S klienty se v lázeňských zařízeních dnes dělá úplně všechno: pokládají se do mrazicích boxů, nanáší se na ně med, obkládají se kameny, namáčejí se do chmelové lázně. Komu tyto metody pomohly od potíží, nedá na ně dopustit; jiný tvrdí, že je to podvod. Většinou tedy nezbyvá než jejich účinky vyzkoušet sám na sobě a rozhodnout se, zda má cenu do nich investovat.



Solná jeskyně

Solné jeskyně jsou speciální místnosti obložené opracovanými kvádry přírodní soli, kde ze stropu visí umělé krápníky. Místnost je vytápěna na 20 až 23 °C podlahou, pokrytou směsicí solí, která prosycuje vzduch blahodárně působícími prvky. Tvrdí se, že tři čtvrtě hodiny pobytu v jeskyni svými účinky nahradí tří denní pobyt u moře, což ocení zejména astmatici a alergici. U ostatních pomáhá jód v solné jeskyni zmírňovat bolesti a působí na prokrvování orgánů, draslík zase snižuje krevní tlak, podporuje prokrvení kůže a má močopudné účinky, což podněcuje vyplavování toxických látek z organismu. Relaxační kúra trvá asi 45 až 60 minut, podstoupit ji můžete v běžném oblečení, usazení v polohovacích lehátkách. Tlumené barevné osvětlení a ozvučení jsou přizpůsobeny odpočinku.

Medová masáž

Pod pojmem medová masáž si nepředstavujte měkké dotyky a hlazení. Procedura je založena na tom, že sladký med lepí. Masér přitlačí ruce na záda, zhoupnutím dlaní je přilepí a při odlepování vytahuje a uvolňuje svaly. Dochází tak i k odstraňování starých usazenin a toxinů z hloubky tělesných tkání. To, co

budete během asi půlhodinové kúry cítit, je kromě vůně medu spíš štípání na hranici bolesti. Tím, že se med postupně vsákne do pokožky, ji vyživuje. Po proceduře se dostavuje pocit uvolnění a prohřátých zad.

Masáž lávovými kameny

Základem techniky, využívané už před několika tisíciletími v Číně, na Havajských ostrovech i u starých Inků, je přikládání teplých lávových kamenů čedičového původu na tělo a masáž jejich pomocí. Kameny akumulují teplo, proto se před použitím nahřívají ve vodní lázni na teplotu kolem 40 – 55 °C. Masáži může předcházet pití zeleného čaje nebo vlastní výběr aromatického oleje, kterým se tělo potírá. Kameny se pokládají na dolní končetiny, záda, břicho i hrud' v určitých sestavách a zároveň se dvěma velkými kameny masíruje určitá část těla, včetně plošky nohou a prstů. Masáž se provádí pomalými pohyby v souladu s dechem. Trvá asi hodinu. Tím, že horký tlak z kamenů proniká do svalů, dochází k uvolnění křečí, rozpouštění bolesti, ztuhlosti a regeneraci tkání. Otevírají se kožní póry, posiluje se lymfatický a imunitní systém a teplo může napomoci i k regulaci trávení.

Kryoterapie

Léčba mrazem je metoda, při níž se tělo pacienta vystavuje extrémně nízkým teplotám až na hranici -150 °C. Základem procedury je krátký pobyt v polariu, silnými dveřmi těsně uzavřené místnosti, která obsahuje pouze suchý vzduch, technicky absolutně zbavený vlhkosti. Nedochází tedy vůbec ke snížení vnitřní teploty těla, prudce se však ochladí jeho povrch, což vyústí v obrovské periferní prokrvení. Stres v podobě krátkého, ale intenzivního vlivu velmi nízkých teplot uvádí do pohybu hormonální reakci. Do těla se vylučují žádoucí látky, například endorfin s protibolestivým účinkem, čímž dochází k výraznému snížení subjektivního pocitu bolesti kloubů, svalů nebo poúrazových stavů. Před vstupem do polaria je třeba se převléknout do bavlněného nebo vlněného oděvu, zakrýt si úst, nos, uši a navléknout rukavice, silné ponožky a pevnou izolační obuv. Pobyt v kabině trvá 2 – 3 minuty. Bezprostředně poté následuje přechod do tělocvičny, kde se cvičí alespoň 10 – 20 minut na přístrojích.

Floating

Probíhá ve speciální uzavíratelné vaně, většinou vejcovitého tvaru, naplněné silným solným roztokem. Simulované prostředí Mrtvého moře umožňuje beztlížné plavání těla na hladině. Během asi 40 minut plování tak dochází k relaxaci svalstva a kloubů a tělo ve zvýšené míře začne produkovat endorfiny („hormony dobré nálady“). Zároveň klesá krevní tlak a slaný roztok příznivě působí na pokožku. Floating rozhodně vynechejte, pokud trpíte klaustrofobií, v takovém případě by byl pobyt v malém uzavřeném prostoru spíš noční můrou. ■

