

## Ūdens procedūras. Kosmētiskā un ārstnieciskā iedarbība.

Dziednieciskās dušas un vannas, kuras dozē pēc strūklas veida, ūdens spiediena, temperatūras un procedūras ilguma, iedarbojas atsvaidzinoši, uzmundrinoši un tonizējoši, uzlabojot veselību, stiprinot imunitāti, palīdzot atbrīvoties no nosmes, spriedzes un noguruma, aktivizējot vielmaiņu, apkarojot celulītu, noārdot taukus, palielinot muskuļu tonusu un palīdzot dažādu slimību ārstēšanā.

### Uzmanību!

Ūdens procedūras nevar aizstāt vingrošanu, tāpēc speciālisti iesaka ūdens procedūras apvienot ar fiziskām nodarbēm.

### Zemūdens masāža

**Kā notiek?** Vispirms tu iegulies vannā (ūdens temperatūra ir no 35 – 37 grādiem). Speciālists tavu ķermeni masē ar maigu, bet tajā pašā laikā diezgan spēcīgu ūdens strūklu. Dušas uzgali zem ūdens gan tuvina, gan attālina no konkrētām ķermeņa virsmām. Ar vislielāko ūdens strūklas spiedienu masē rokas un kājas. Pateicoties masāžas strūklas spiedienam, masāža iedarbojas arī uz dziļāk esošajiem audiem. Zemūdens masāža ir saudzīga pret audiem, siltais ūdens paplašina asinsvadus un līdz ar to aktīvāk šķīdina taukaudus. Savukārt pret vēdera masēšanu ar ūdens strūklu jāizturas sevišķi piesardzīgi, jo šādi tiek masēti arī iekšējie orgāni. Regulējot ūdens strūklas stiprumu, masāžas ietekme var būt gan relaksējoša, gan tonizējoša. Masāžu iespējams papildināt ar aromaterapiju, ūdenim pievienojot ēterisko eļļu vai aromātiskos sāļus, ārstniecības augu preparātus.

**Cik ilgi?** 20-30 minūtes

**Kādos gadījumos pielieto?** Ieteicama cilvēkiem, kuriem ir nervu sistēmas problēmas, sevišķi veģetatīvā distonija, panikas lēkmes, satraukumi un trauksmes. Ja ir sporta slodžu izraisītas muskuļu sāpes, liekais svars, celulīts. Kā arī, ja ir sirds asinsvadu saslimšanas, balsta – kustību aparātu slimības, traumas, nervu sistēmas un vielmaiņas traucējumi, aptaukošanās.

**Efekts.** Zemūdens masāža nomierina, jo siltais ūdens ļauj atslābināties muskuļiem. Šai procedūrai ir gan medicīniska gan relaksējoša iedarbība – uzlabo vielmaiņu, asinsriti, limfas attecī un audu barošanu. Masāžas viena no labākajām īpašībām ir saistīta tieši ar vielmaiņas procesu paātrināšanu, un līdz ar to tā palīdz kļūt slaidākam. Zemūdens masāžai piemīt arī pretšāpju efekts.

**Kad nav ieteicama.** Grūtniecības pirmajos mēnešos, pēc tam jākonsultējas ar savu ginekologu. Masāžu nav ieteicams apmeklēt, ja ir paaugstināta temperatūra, ja ir kāda infekcijas slimība, nopietna sirds-asinsvadu saslimšana vai problēmas ar asinsspiedienu.

**!!! Zemūdens masāža esot efektīvāka nekā ķermeņa ietīšana un citas pret-tauku un pret-celulīta procedūras.**

### Šarko duša

**Kā notiek?** Procedūras laikā tu stāvi kājās, ķermenis tiek vispārēji masēts ar vienu vai divām spēcīgām dažādas temperatūras ūdens strūklām. Tu atradies aptuveni 3 metru attālumā no dušas, ar rokām turēties pie speciāla roktura, jo atšķirībā no citām, tā ir ar ļoti lielu spiedienu. Visu procedūru veic speciālists, kurš regulē ūdens strūklu. Šarko dušas procedūru sāk ar ķermeņa mugurpusi un pēdu masāžu, virzot strūklu ar spiedienu no pēdām uz apakšstilbiem, augšstilbiem, muguru un rokām. Pēc tam masē ķermeņa priekšpusi un ķermeņa sānu daļas. Procedūras laikā, atkarībā no vēlamā rezultāta, tiek mainīts gan strūklas spiediens, gan ūdens temperatūra, kura pirmās procedūras laikā svārstās no 32-35 grādiem pēc Celsija, savukārt nākamajās procedūrās tiek pakāpeniski pazemināta.

**Cik ilgi?** 5-10 minūtes

**Kādos gadījumos pielieto?** Šarko duša spēcīgi tonizē ādu, zemādas audus un muskuļus, to bieži lieto, ja ir palielināts zemādas taukaudu slānis. Ja ir fiziska vai garīga pārslodze. Ja ir aptaukošanās, lieks ķermeņa svars, problēmuzonu apkārtmērs, celulīts, ateroskleroze sākuma stadijā, mugurkaula spondilozes, osteoartrozes, neirozes, neirocirkulārā distonija, arteriāla hipertensija, bezmiegs.

**Efekts.** Uzlabo asinsriti, limfas attecī, vielmaiņu un tās galaproduktu izvadišanu. Palīdz risināt liekā svara un celulīta problēmas. Šarko dušas procedūra labvēlīgi iedarbojas uz nervu sistēmu, novēršot depresiju un bezmiegu. Pēc procedūras jūtama ķermeņa muskulatūras tonusa un vispārējās organisma pašsajūtas uzlabošanās. Palielinās darbaspējas.

**!!! Šī procedūra vairāk noder tiem, kam ir liekais svars!**

### Cirkulārā duša

**Kā notiek?** Procedūra notiek īpašā kabīnē, kurā atrodas vertikāli un horizontāli novietotas caurules, no kurām uz tavu ķermeni no visām pusēm šļācas daudzas sīkas ūdens strūkliņas, turklāt vienlaicīgi „durstot” tavu ķermeni, pozitīvi stimulējot nervu sistēmu un iekšējos orgānus. Ūdens temperatūra var mainīties no siltas uz vēsāku.

**Kādos gadījumos pielieto?** Ieteicama kā profilaktisks līdzeklis, kā arī, ja ir liekais svars vai hroniska noguruma sindroms. Cirkulāro dušu izmanto, ja ir neirozes un muskuļu spazmas, kā arī vispārējai veselības uzturēšanai.

**Efekts.** Cirkulārai dušai ir tonizējoša un spēcinoša iedarbība. Tā stimulē centrālo nervu sistēmu, aktivizē organisma aizsargspējas un paātrina atveseļošanās procesus. Tiek līdzsvarota un normalizēta veģetatīvās nervu sistēma, sirds asinsvadu sistēma un endokrīnās sistēmas darbība. Procedūra palīdz uzlabot ādas elastību, novērst muskuļu spazmas pēc fiziskas slodzes un pārvarēt ikdienas stresu.

### Vēl citas dušas

- **Tvaika dušā** ūdens vietā no uzgaļa izdalās tvaiks. Tev jāatrodas tik tālu no dušas uzgaļa, lai tvaika temperatūra nepārsniegtu 40°. Tā mazina sāpes, veicina asinsriti; izmanto locītavu un perifēriskās nervu sistēmas hronisku slimību ārstēšanā.
- **Ascendējošā jeb augšupejošā duša.** Procedūrā tiek izmantota augšupvērsta ūdens strūkla. Šo hidroterapijas veidu izmanto iegurnā slimību ārstēšanā. Ar regulējamu temperatūras ūdens strūklu iedarbojas uz starpenes ādu un muskulatūru, to tonizējot un labvēlīgi ietekmējot starpenes orgānus. Tas ir specifisks dušas veids, kas palīdz ārstēt hemoroīdus, dažādas mazā iegurnā orgānu slimības.

### Šķeļam taukus

- Ar zemūdens masāžu pilnībā no nevēlama tauku slāņa atbrīvoties nevar, bet noteikti iespējams problēmu mazināt. Cīņai pret liekajiem taukiem vislabāk procedūras kombinēt – sākumā veikt šarko dušu, pēc tam – zemūdens masāžu. Paraleli var iziet vakuummasāžas seansus.

**Jo vēsāks ūdens, jo procedūra vairāk uzmundrinoša, tonizējoša.**

### Pērļu vanna

**Kā notiek?** Ar speciālu iekārtu caur punktvēda atverēm ūdenī iespējz tūkstošiem sīku burbulīšu, kas patīkami un stimulējoši iedarbojas uz visu ķermeni. Katrs burbulītis ir pilns ar skābekli, un šie burbuli kā mazas veselības pēriņas izplūst pa ādu. Lielie burbulīši veic efektīvu masāžu, kā rezultātā muskuļi atslābinās, bet asinsrite uzlabojas. Vidējie burbulīši veic tā saukto mikromasāžu, kairinot ādas nervu receptorus, kas likvidē stresu, nomierina nervu sistēmu un visu organismu. Mazie burbulīši, iekļūstot porās un izplatoties tur, attīra ādu no šlakvielām.

**Kādos gadījumos pielieto?** Ieteicama fiziskās un emocionālās pašsajūtas uzlabošanai, kā arī, ja ir asinsrites traucējumi, reimatisms, vielmaiņas traucējumi, migrēna, galvassāpes, reiboņi, vispārējs organisma vājums, muskuļu un locītavu slimības, paplašinātas vēnas, stress, muguras sāpes.

**Efekts.** Masāžas iedarbībā paātrinās asinsrite, caur porām asinīs nonāk daudz skābekļa, kas audos un šūnās paātrina vielmaiņu un uztur dabīgo organisma funkcionēšanu. Tas, savukārt, veicina organisma attīrīšanu. Pērļu vannai ir izteikti nomierinošs efekts. Procedūra uzlabo asins cirkulāciju, pozitīvi uzlādē emocijas, mazina nogurumu un uzbudinātību.

### Virpuļvanna

**Kā tas notiek?** Ūdens strūkļas liek ūdenim sagriezties virpulī un veic masāžas funkcijas. Ūdens temperatūra ir 37-39°C. Virpuļvanna ar dabiskām vielām – ūdeni, gaisu un masāžu savstarpējā mijiedarbība masāžas vannā sekmē dziļāku maskas iedarbību, vitamīnu un minerālu iesūkšanos ādā. Āda kļūst samtaini maiga un elastīga. Relaksējoša vai tonizējoša ūdens procedūra (atkarībā no temperatūras režīma un ūdens spiediena).

**Efekts.** Uzlabo asinsapgādi, stiprina asinsvadu sistēmu, mīkstina muskuļus, palielina atrofējušos muskuļu tilpumu un darbaspējas, samazina stresu, uzlabo asinsriti, atslābina.

### Vēl dažas vannas

- **Kleopatras vanna.** Piena putu vanna ar medu un īpašu aromu eļļu, kas liek labsajūtā aizmirsties. Relaksējoša masāža pēc peldes liek ādai starot un smaržot.
- **Ēterisko eļļu vanna.** Celulīta terapijā visbiežāk izmantojamās ēteriskās eļļas ir apelsīnu, mandarīnu, citronu un greipfrūtu eļļa, bergamota, priedes, sandalkoka, rozmarīna un smilšērķšķu eļļu.
- **Rožu ziedlapiņu vanna.** Maigi salds rožu aromāts uzburs romantisku noskaņojumu.
- **Medus vanna.** Medus aromāts uzjundīs patīkamas atmiņas par silto vasaru.
- **Lavandas ēteriskās eļļas vanna.** Tā iedveš mieru un nosvērtību, atvieglo muskuļusāpes un atjauno ķermeņa funkciju līdzsvaru. Pēc tam labs miegs!
- **Citrusu vanna.** Mandeļu un apelsīna ēteriskā eļļa iedarbojas antiseptiski, veicina ādas reģenerāciju, baro, palīdz mazināt celulīta pazīmes un lieliski tonizē.

### Pavasariņa sagatavošanās programma vasarai

1. No rīta norīvē sevi ar mitru frotē dvieli – šī procedūra pamodinās ādu un uzlabos asinsriti.
2. Pēc katras mazgāšanās veic kontrastdušu vai aplejies ar aukstu ūdeni, lai stimulētu asinsriti.
3. Izmanto pirti – pirts procedūras efektīgi vingrina ādu un audus. Āda iegūst tonusu.
4. 1-2 reizes nedēļā ieej karstā vannā ar jūras sāli. Šāda procedūra izvada no ādas toksīnus un paaugstina tās tonusu.
5. Vannai vari kādreiz pievienot ēteriskās eļļas vai pienu. Padari savu dzīvi kā svētkus!

Teksta autore Lauma Lūse, žurnāls "UNA".

Konsultēja ķermeņa estētikas speciāliste Linda Bāliņa.