

TERAPIA TIENEM I OZONEM

Joanna Polarska

Okazaki

nie tylko w formie wiązki

się... jiazdami

na... orze, Jeziora

lut...

cz... inak zawsze

zd... y sobie

spi... ze

ws... nych korzyści

jak... je nam

ob... jnie

z... i?

Wakacje to czas kąpieli, leńuchowania na plaży, oddychania świeżym powietrzem. Ale nie tylko. Oweś leni to również chwile, kiedy „naturalni lekarze” – słońce i woda udzielają porady i lecą za darmo.

Nie każdy z nas wie co to takiego talasoterapia, helioterapia, ozonoterapia czy heliohelioterapia, chociaż zasady na których się te dziedziny opierają – od dawna wykorzystywane są w sanatoriach.

Talaso- i ozonoterapia

Talasoterapia, pochodzi od greckiego słowa „thalassa”, czyli morze lub jezioro. Zajmuje się wszystkim, co wiąże się z morzem i na dośroczymy wpływ na zdrowie. Zalicza się tu spacery nad brzegiem morza, kąpiele, natryski oraz kąpiele błotne i piaskowe.

Naukowcy stwierdzili, że woda morską wód względem zawartości soli mineralnych i mikroelementów podobna jest do płynu ustrojowego, czyli naturalnego środowiska, w którym rozwija się płód ludzki. W Polsce talasoterapia jest jeszcze mało poznana. W załącznikach Instytutu Pielęgnacji np. na wybrzeżu Atlantyku, wodę z morskich głębin wykorzystuje się bezpośrednio do kąpielów. Sprzyja to wchłanianiu przez ciało wszystkich morskich minerałów i pierwiastków śladowych oraz przyspiesza proces wiązania ienu, oczyszcza tkanki i powoduje lepsze natwienie skóry.

Woda morską i klimat nadmorski doskonale służą przede wszystkim osobom cierpiącym na zaburzenia dróg oddechowych, serca i układu krążenia oraz alergikom. Doskonale wzmacniają system odpornościowy organizmu, doleniają i odżywiają skórę, korzystnie oddziałują na błony śluzowe gardła i nosa.

Podczas pobytu w nadbrzeżnych kurortach można zobaczyć, zwłaszcza po słońcu, rozrzucone na plaży kawałki gładkich – morskich na pchlerzykowatego. Mało kto wie, że jest to niebezpieczny skład mieszanek ziołowych (ze względu na wysoką zawartość jodu, aminosoli mineralnych i siarczku). Inne sproszkowane gliny z rodziny brunatki, używane są do produkcji środków kosmetycznych.

Wakacje to także idealny okres na długie spacery, a spacer, to doskonały sposób na dostarczenie organizmowi większej ilości ienu, niezastąpionego dla człowieka elementu życia. Tlen jest dla naszego organizmu źródłem energii chemicznej, zapewnia prawidłowy przebieg procesów życiowych i poprawia funkcję naszej skóry. Nieodrobny tlen wiąże się z niedoleniem, czyli niedożywieniem komórek i powoduje uczucie zmęczenia. Śloda staje się biała, sucha, mniej elastyczna. Ciekawość jest, że także w sprządkach stresowych zapotrzebowanie na tlen wzrasta dwukrotnie.

Powietrze, którym oddychamy, zawiera około 21 proc. objętościowego ienu. Najczęściej ma on postać cząsteczkową O₂ (gobiera w procesie oddychania, przenoszona przez krew do komórek i w procesach utleniania wykorzystywaną do celów energetycznych), rzadziej występuje w postaci atomowej O (o krótkim czasie trwania, związanej z bardzo szybko przebiegającymi reakcjami w procesach przemiany materii) oraz ozonu O₃ (o właściwościach dezynfekcyjnych, bakteriobójczych, grzybobójczych, wirusobójczych i utleniających po dyfuzji przez skórę).

Tien i ozon w kosmetyce

W kosmetyce terapia tlenowa staje się coraz bardziej popularna. Polega na natryskiwaniu tlenem pod ciśnieniem, który ufała bezpośrednio do

głębszych warstw skóry i naczyń włosowatych. Dzięki tlenowi zahamowuje się procesy starzenia oraz poprawia funkcję skóry. W niektórych gabinetach kosmetycznych wraz z tlenem wprowadza się do skóry rozpuszczone w wodzie witaminy A i E lub wylicz z aloesu. Pozwala to na zwiększenie aktywności enzymów, wzmożenie produkcji kolagenu, przyspieszenie regeneracji skóry i sprzyja tworzeniu nowych komórek. Dodatkowo aloes powoduje działanie przeciwzapalne, nawilża skórę, absorbuje promienie UV.

W celu uzyskania widocznego efektu należy przeprowadzać około 12 sesyj (po 2-3 razy w tygodniu), a później powtarzać zabiegi raz w miesiącu lub serię 6 zabiegów co pół roku.

Coraz więcej zwolenników znajduje także ozonoterapia, w której używa się niewielkich ilości ozonu do dezynfekcji i odmiadżania. Ozon zapobiega w sposób naturalny infekcji komórek i tkanek. Powodując głębokie utlenienie, usuwa z organizmu toksyny i substancje odpadowe (zakłócające krążenie i uniemożliwiające normalną pracę komórek) oraz odżywia ważną rolę w działaniu mechanizmów immunologicznych.

Ozonoterapia jest szczególnie godna polecenia u kobiet palących (z szarą, postawioną naturalnego blasku cerą) i kobiet zazywających środki antykoncepcyjne. Po kilku tygodniach takiej terapii skóra odżykuje naturalny wygląd. Ozon można podawać wewnętrzną – w postaci zastrzyków (podskórnych lub dożylnych), doodżywno lub doopochowno oraz zewnętrznie – w postaci kąpiele, natrysku, gazu, oliwki lub wody ozonowej. Ozonoterapia sprzyja uśpianiu dolegliwości okresu przedkwiata. Znajduje zastosowanie w leczeniu trądzika różowatego i pospolitego, zylakowatości, wypadania włosów i cellulitu.

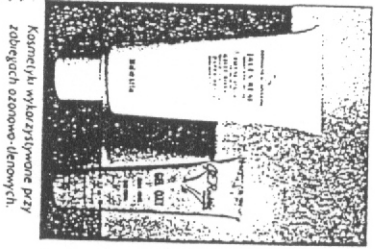
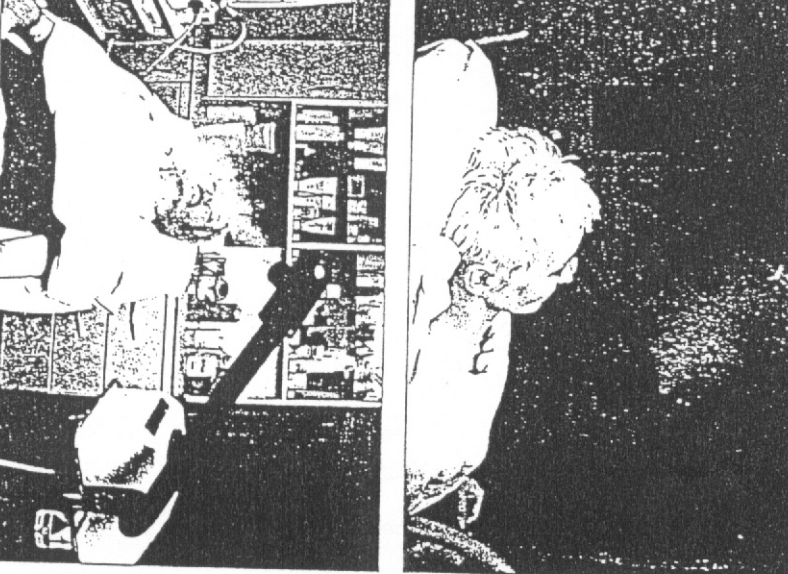
Zyciodajne promienie

Helioterapia polega na umiarkowanym wykorzystaniu promieni słonecznych. Jej zwolennicy uważają, że zyciodajne promienie słoneczne niezbędne są każdej żywej istocie i roślinie. Helioterapię podkreślają, że brak słońca powoduje osłabienie naturalnej siły odpornościowej, prowadzi do przygnębienia i obniżenia poziomu serotoniny (hormonu przysadkiowego produkowanego pod wpływem słońca). Według nich umiarkowane korzystanie ze słońca powoduje zmniejszenie rogowacenia przymieszkowego i przez to wygładzenie skóry.

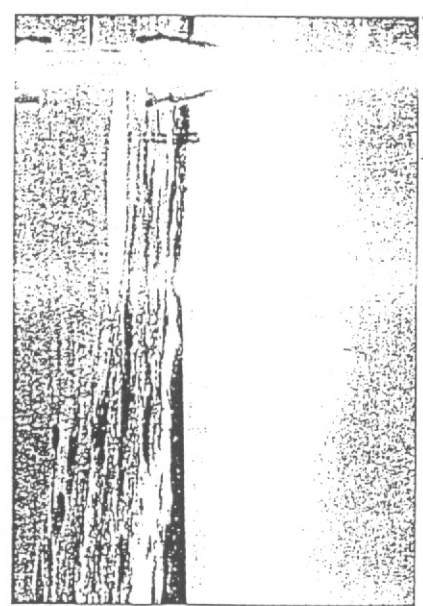
Prowadzone współcześnie badania wykazują, że leczenie i wzmacnianie organizmu ludzkiego za pomocą promieni słonecznych związane jest z promieniowaniem ultrafioletowym, którego receptory znajdują się w skórkę dla Z-

go powodu słone jest, by światło docierało do nas w pełnym zakresie częstotliwości. Helioterapiści uważają, że każde szkieło zatrzymuje dla nas cenny ultrafiolet, a największym niebezpieczeństwem jest noszenie okularów przeciwsłonecznych. W chłodne dni, gdy piko wyży słońce, zalecają szerokie okiwanie okien, rozpinanie ubrania i ustawianie się tak, by promienie słoneczne padały na odkrytą skórę i włosy. Helioterapiści uważają, że najlepszą porą na akumulowanie energii słonecznej są godziny do 9 rano i godziny popołudniowe. Pamiętaj jednak należy, że kąpiele słoneczne przeciwskazane są u osób ze stanami zapalnymi skóry, u gorączkujących, z chorobami płuc, rozszerzonymi naczynekami krwionośnymi, trądzikiem różowym, obrzękami, chorobami serca, nadciśnieniem, chorobami tarczycy, cukrzycą i silnymi nerwami. Zalecane zaś u osób z łuszczyką, łojotokiem, trądzikiem młodzieńcym, mocno rozszerzonymi porami i osłabionym krążeniem krwi.

Zdjęcie wykonane w gabinecie kosmetycznym „MACE” w Bydgoszce



Zdjęcie wykonane przy zastosowaniu przyrządu do zabiegów ozonowo-tlenowych.



Spacer nad brzegiem morza to jeden z elementów talasoterapii