

*Похудеть, сохранить упругость
кожи – это не мечта,
а реальность!*

SPA (*sanus per aquam*) в переводе с латинского означает «здоровье от воды». Это понятие известно со времён Древнего Рима.

Система SPA – это целый комплекс процедур и программ, направленных на улучшение здоровья, внешнего вида с помощью водных процедур, а также SPA означает комплекс косметических процедур, с помощью которых Вы сможете расслабиться и позаботиться о своём теле.

SPA – это прекрасная возможность избавиться от стресса, чувства усталости, обрести душевный покой и внутреннюю гармонию.



Водные процедуры:

- **Бассейн** (свободное плавание)
- **Гидроаэробика**
- **Подводный массаж**
- **Ванны** (скипидарные, египетские, кислородные с мятой, базиликом и др.)
- **Фитосауна**
- **Обертывание**
- **Сауна**
- **Душ Шарко**

Целлюлит

Целлюлит - это состояние при котором жир закупоривается в клетках кожи на определённых участках, таких как бёдра, ноги, руки. Образуется отёк, который сдавливает соседние участки соединительной ткани, кровообращение и циркуляция лимфы в этих участках ухудшается, жировые клетки постепенно увеличиваются и формируются в своеобразные бугорки. Причинами являются наследственность, увеличение веса, неправильный образ жизни, нарушения обмена веществ, гормональные нарушения. Если Вы решили бороться с целлюлитом, фрукты и овощи должны заменить в вашем рационе высококалорийные продукты. Вы должны выпивать достаточное количество воды, 1,5-2л в день, чтобы выводить шлаки, высвобождающиеся при расщеплении жиров. Рациональное питание в сочетании с регулярными физическими упражнениями и водными процедурами помогут избавиться от целлюлита и нормализовать вес. Современные комплексные системы действий по коррекции веса включают в себя:



1. Оздоровительное и диетическое питание
2. Повышение физической активности (гидроаэробика)
3. Интенсивная бальнеотерапия (подводный массаж, душ Шарко, сауна, кедровая бочка)
4. Витаминотерапия

Красота и здоровье в Ваших руках!



Аквааэробика

(гидроаэробика)

Заниматься гидроаэробикой можно в любом возрасте и на любом уровне физической подготовленности. Это оптимальный способ улучшить самочувствие, нормализовать вес. За 10-15 мин занятий в воде сжигается столько калорий, сколько сжигается за 2 часа занятий в зале. Занятия приносят замечательный терапевтический и расслабляющий эффект, тонизируют сердечно-сосудистую систему, тренируют мышцы, снимают стресс, улучшают настроение.



Свободное плавание

Это активный отдых (улучшается самочувствие), тренировка мышц, замечательный терапевтический и расслабляющий эффект, тренировка сердечно-сосудистой системы, лечение и профилактика заболеваний позвоночника и суставов, а также нормализация веса. За 40 минут плавания сжигается количество калорий, равносильное забегу на 10 км средним темпом.

Подводный массаж



Массаж способствует повышению тонуса кожи, активизации циркуляции крови и обмена веществ, от которых напрямую зависит распад жиров в проблемных зонах. Способствует выведению продуктов распада из организма. После одной процедуры масса тела уменьшается в пределах от 300 до 800 г, что объясняется обильным выделением жидкости из организма, усилением обменных процессов. Процедура помогает сбросить лишний вес, избавиться от целлюлита, сделает Ваши мышцы упругими, нормализует артериальное давление, сон.

Показания:

- ожирение
- остеохондрозы
- целлюлит
- заболевания суставов
- гипертоническая болезнь
- и др. заболевания

Применяется в спортивной практике.

Скипидарные ванны

Применяются при:

- повышенном и пониженном артериальном давлении,
- артритах, полиартритах, артрозе, ревматизме.
- преждевременном старении кожи (омолаживающий эффект)
- при спайках, рубцах, травмах
- Болезни Бехтерева
- при последствиях мозгового инсульта, полиомиелита, инфаркта миокарда (аритмии, блокады).

Белая эмульсия – вызывает ритмические сокращения и расширение капилляров («гимнастика» сосудов). Омоложение кожи. Антисептическое действие. Нормализует артериальное давление.

Желтая эмульсия – расширяет капилляры, усиливает внутренние процессы окисления, способствует растворению патологических отложений в тканях, суставах, нормализует артериальное давление. Способствует нормализации обменных процессов в организме.

Кислородные ванны

Хвойные (при неврозах с нарушением сна, гипертонической болезни I - II степени, при рахите, язвенной болезни, хронических бронхитах, при гинекологических заболеваниях, радикулитах, невралгиях, ожирении, подагре).

Процедура нормализует артериальное давление, работу сердца, обменные процессы, освежает дыхание, снимает воспаление, усталость, нормализует сон, оказывает болеутоляющее действие)

Мятные (при неврозах, нарушении сна, гипертонической болезни I - II степени, при гриппе, простуде, бронхите, кашле, нервном напряжении мышц, при вегетососудистой дистонии). Антисептическое, обезболивающее, противовирусное, антибактериальное действие. Нормализует обменные процессы, снимает усталость, улучшает сон. Антибактериальное действие.

Душ Шарко – физиотерапия для сердечно-сосудистой и нервной системы



Душ Шарко представляет собой массаж струей воды, пущенной под высоким давлением.

Процедура применяется при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы, для повышения иммунитета и ускорения обмена веществ. Также он высокоэффективен при борьбе с лишним весом, целлюлитом. Это происходит за счет высокого давления. Необходимо знать, что душ

Шарко может назначить только врач и выполнять эту процедуру необходимо только под наблюдением специалиста.

Розовые Ванны

Еще в древнем Египте фараоны принимали ванны с лепестками роз. Кожа становится нежной, замедляется процесс старения.

Нормализуется кровяное давление, регулирует работу сердца при аритмии, прекрасное косметическое средство при старении и сухости кожи, при длительно незаживающих ранах. Применяется при бессоннице, головных болях различного происхождения.

... Купайтесь в роскоши!

Египетские ванны (сакская грязь)

Грязь с сакского озера (Крым). Улучшает кровообращение и лимфоотток, ускоряет рассасывание инфильтратов и гематом, расширяются протоки потовых и сальных желез, нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи. Кожа становится нежной и бархатистой. Профилактика целлюлита. Клеопатра принимала грязевые ванны для сохранения молодости.

Применяются при:

- хронических заболеваниях внутренних органов,
- спаечных процессах,
- заболеваниях опорно-двигательного аппарата,
- заболеваниях суставов (артритах, артрозах),
- заболеваниях кожи (дерматозы, нейродермит, чешуйчатый лишай),
- рубцовых изменениях после ожогов,
- при целлюлите.



Успокаивающая ванна

(ромашка, шалфей, мята, хвойный экстракт, пустырник, морская соль, зверобой, бергамот, лаванда и др.)

Когда Вы устали, истощены физически и психически, раздражены и только ищете предлога для ссоры, поспешите в ванну.

Вы отдохнете душой и телом.

Ванна снимает усталость, улучшает кровообращение, снимает нервное напряжение.

Приятного Вам отдыха!





Сауна

Посещение бани – это целый ритуал, соблюдение которого помогает укрепить здоровье и восстановить душевное равновесие, сохранить молодость и красоту. Теплый душ перед посещением разогревает тело и готовит его к восприятию более высокой температуры. После каждого захода в баню нужно передохнуть; понежиться в джакузи, выпить чашечку ароматного чая или сока.

Сауна – хорошее средство борьбы с утомлением, быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает снизить вес. Хорошая профилактика простудных заболеваний. Улучшает микроциркуляцию крови, обмен веществ, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливается потоотделение и выведение продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.) Сауна способствует улучшению функций кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов организма!

Приятного отдыха!



Тело в шоколаде

Шоколадное обертывание способствует уменьшению жировых отложений, ликвидирует застой жидкости в межклеточном пространстве, стимулирует обменные процессы и синтез коллагена, усиливает микроциркуляцию, хорошо увлажняет и питает кожу, повышает упругость тканей, придает коже здоровый вид, способствует устранению растяжек. Оказывает регенерирующее действие, делает кожу гладкой и бархатистой. Шоколад стимулирует синтез эндорфина, вызывающего чувство наслаждения и удовольствия и серотонина, повышающего жизненный тонус и препятствующего развитию депрессии.

Какао-бобы являются богатейшим источником биологически активных веществ, содержат витамины В1, В2, РР, провитамин А, микроэлементы: магний, калий, натрий, железо, кальций; полисахариды и др. вещества которые благотворно действуют на организм.

Райского Вам наслаждения!





Сухие процедуры:

- Реабокс (сухая углекислая ванна)
- Ментор (прессомассаж)
- Озокерит
- Солярий
- Массаж
- Косметолог
- Криотерапия

Криотерапия

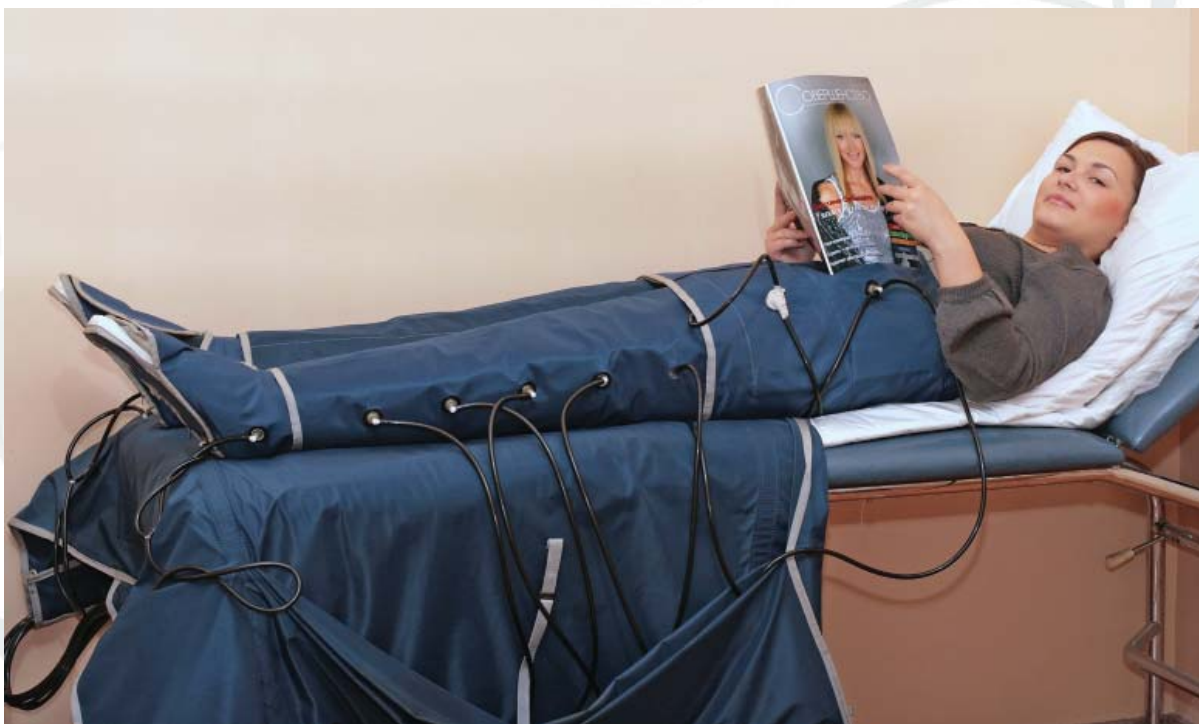
(холодолечение)

Омоложение и оздоровление организма с помощью его охлаждения воздушно-газовыми среды экстремально низких температур (- 130 – 180 градусов). Применение криотерапии приводит к стимуляции клеточного иммунитета, улучшению кровотока, выработке эндорфинов, снижению психического напряжения. Улучшается лимфоток из тканей, улучшается микроциркуляция крови, стимулируются восстановительные механизмы организма и повышается болевой порог.

Криосауна эффективна

при комплексном лечении:

- в косметологии пациентам с проблемой кожей
- целлюлита
- избыточного веса
- бронхиальной астмы
- бронхов
- остеохондроза
- заболеваний суставов
- заболеваний нервной системы
- нейродермитов, псориазов



Ментор (прессотерапия)

Воздействует на определенные участки тела.

Способствует выведению из организма продуктов метаболизма (лимфодренаж). Прекрасная профилактика: целлюлита, венозных заболеваний. Снимает усталость и отечность ног.

Это красота и здоровье Ваших ног!

Масляный массаж

Масляный массаж расслабляет, тонизирует, помогает при нервном истощении и бессоннице, повышает иммунитет и прекрасно ухаживает за кожей. Для каждого случая подбирается свое масло или целая композиция масел.

Масло из нероли

Готовится из цветков апельсинового дерева; снимает стресс напряжение, успокаивает и поднимает настроение. Полезно для кожи, способствует регенерации клеток.

Масло розмарина

Стимулирует, поднимает настроение, полезно при всех типах застойных явлений. При лечении синуситов, головных болях, при кашле, воспалении легких, отеках, целлюлите, ревматизме, психических недугах (проблемы с памятью)

Масло базиликовое

Способствует пищеварению, освежает дыхание, успокаивает, расслабляет мышцы, проясняет ум, бодрит, очищает, усиливает половую активность, стимулирует мышление, заживляет ссадины на коже.

Лаврово масло

Смягчает боль, расслабляет, убивает бактерии, снимает воспаление.

Масло из бергамота

Поднимает настроение, обладает антисептическими свойствами (при лечении кожных заболеваний). Повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам (не применять перед солнечными ваннами)

Масло из ромашки

Снимает раздражение, успокаивает, применяется при кожных заболеваниях (экзема, угри и др.) при спазмах желудка.

Масло из ладана

Уникальный древесный аромат способствует лечению заболевания дыхательных путей. Расслабляющее действие, разглаживает морщины (в косметологии при увядающей коже).

Масло из герани

При нарушениях гормонального равновесия (в период менопаузы) при перепадах настроения.

Масло из лаванды

Для снятия стрессов, головной боли, помогает при бессоннице, депрессиях, ожогах и рубцах. Стимулирует иммунную систему.

Масло из имбиря

Успокаивающее, согревающее масло. Помогает при отеках, ревматизме. Усиливает потенцию. Поднимает настроение.

Согревающее действие (при мышечных болях после тренировок). Улучшает местное кровообращение. При бессоннице.

Масло из розы

Тонизирующее средство, полезно для нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Применяется для массажа после родов. Помогает при всех проблемах с кожей (сухость, морщины, экзема)

Кедровое масло

Антисептик, способствует пищеварению, вяжет, тонизирует кожу, успокаивает, усиливает половую активность, гармонизирует, укрепляет, снимает боль, снотворное действие.

Шалфейное масло

Смягчает боль, успокаивает, расслабляет, вызывает эйфорию, согревает, вяжет, тонизирует кожу, снимает воспаление.

Гвоздичное масло

Антисептик, снимает спазмы, обезболивает, успокаивает нервы, избавляет от газов, способствует пищеварению, освежает дыхание, согревает, слегка усиливает половую активность

Кипарисовое масло

Регулирует работу женских половых органов, стимулирует кровообращение, освежа-



ет дыхание, прочищает вены, снимает спазмы, освежает, расслабляет, вяжет, оказывает мягкое мочегонное действие.

Эвкалиптовое масло

Снимает спазмы и воспаление, обезболивает, стимулирует, взбадривает, охлаждает, укрепляет, освежает дыхание, прочищает вены, снимает воспаление, очищает.

Жасминовое масло

Расслабляет, взбадривает, облегчает боль, придает уверенности в себе, сильно возбуждает чувственность, усиливает половую активность, улучшает работу женских половых органов.

Масло из виноградных косточек

Один из мощных антиоксидантов – омолаживает, увлажняет, повышает упругость кожи, нормализует секрецию кожного сала. Полезно при сухой коже с признаками увядания.

Релаксационный Массаж

Затяжная депрессия, нервный срыв, отчаяние, раздражение, неприятности, усталость? Вам поможет релаксационный массаж, который направлен на восстановление и поддержание энергетики человека. Сеанс общего релаксационного массажа это прекрасная общеоздоровливающая процедура, которая не даст возникнуть целому ряду психогенных заболеваний (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, язвенная болезнь желудка и др.).

Курс массажа 10 – 15 сеансов.

Реабокс (сухая углекислая ванна)

Не имеющая аналогов установка.

Усиливает обменные процессы, улучшает кислородный обмен в тканях, повышает иммунитет. В организме происходит быстрое сжигание и расщепление жиров. Способствует улучшению вентиляции легких.

Реабокс способствует профилактике: сердечно-сосудистых заболеваний, легочных заболеваний (пневмоний, бронхитов, бронхиальной астмы).

Нормализует артериальное давление.

Показания:

- ожирение
- атеросклероз
- нарушение обмена веществ
- заболевания легких
- ишемическая болезнь сердца
- кардиосклероз

повышает иммунитет

- пороки митрального и аортального отверстий
- варикозное расширение вен
- гипертония и гипотония
- невриты с нарушением поверхностной чувствительности
- воспалительные заболевания женской половой сферы
- эндокринные заболевания с гипофункцией щитовидной и половых желез.
- и др. заболевания.





Косметолог

Инъекционные методики

Коррекция мимических морщин («Botox»).

Контурная пластика(увеличение объёма губ, разглаживание морщин).

Биоревитализация кожи. Позволяет восстановить тонус, эластичность и цвет, присущие молодой и здоровой коже. Показана процедура до и после загара, так как во время загара кожа теряет тургор и эластичность. А также при увядающей, обезвоженной коже.

Мезотерапия

Лицо, шея, бюст, веки, декольте, руки, бёдра, живот.

Аппаратная косметология.

Лазерный боромассаж.

Миостимуляция. Микротоки на лицо.

Дерматокосметика

Очищение. Тонизирование. Глубокое очищение. Пилинг. Дневная защита. Ночное восстановление. Уход за кожей вокруг глаз. Питание кожи. Интенсивный уход.

Эстетический уход

Препараты фирм: «Кристина», «Тальго», «Cellcosmet», «Valmount» и др.

Мезотерапия

Внутрикожные инъекции витаминных комплексов, липолитиков – жирорасщепляющих средств, улучшающих микроциркуляцию.

- уменьшает объёмы проблемных зон
- убирает мешки под глазами
- устраняет «второй» подбородок
- увеличивает упругость кожи
- омоложение кожи

В зависимости от проблемы мезотерапия применяется в комплексе с другими процедурами (обертывания, прессотерапия, подводный массаж, душ Шарко и др.)

Центр «Похудеем правильно»

Опытный специалист поможет Вам правильно бороться с проблемой лишнего веса, не нанося ущерба здоровью.

Комплексный подход к похудению – это правильное питание физическая активность, уход за собой, душевное спокойствие. Чем раньше мы начинаем готовиться к весне, тем лучше это сказывается на самочувствии и тем приятнее оказывается встреча с первым весенним теплом, когда можно без опасений за свою фигуру – раздеться.

Мы предлагаем Вам комплекс мероприятий для улучшения Вашей фигуры!



Зарядка для лица

Утренний комплекс упражнений на каждый день.

1. Прежде чем вскочить с постели, ляжем ровно на спину и приподнимем голову на 3 – 5 сантиметров. Чувствуете, как напряглись мышцы шеи, подтянулся подбородок? Пять – шесть подходов с небольшой задержкой на 5 счетов. Вот вы уже и проснулись!

2. Каждое утро нужно начинать с массажа ушей. На ушных раковинах располагается огромное количество рефлекторных точек и зон, связанных практически со всеми органами тела. Поэтому не шадите себя – чем сильнее массаж, тем больше пользы.

3. А теперь пора подойти к зеркалу и удивиться. Итак, высоко поднимаем брови. Если на лбу уже обозначились продольные морщины, то кожу на лбу нужно легко придерживать руками, чтобы складки не закладывались. Чем выше брови – тем сильнее тренируются мышцы, отвечающие за тонус верхнего века.

4. Нет, мы не примеряем на себя роль Чио-чио-сан, а тренируем нижнее веко. Попробуйте сощуриться так, чтобы предательские «гусиные лапки» не норовили сложиться, как веер.

5. Чтобы выполнить это упражнение, нужно закусить обе губы, а потом попробовать изобразить улыбку Чеширского кота. Предательские складочки в уголках губ легонько придерживаем пальцами. Посмотрите, ваш двойной подбородок куда-то исчез.

6. Последний штрих – вытягиваем язык как можно дальше вперед, загибаем вверх его кончик. Так держать! На сколько хватит сил. Упражнения не для слабонервных, зато как эффективно тренируются мышцы передней поверхности шеи, подбородка, щеки!



Озокерит («горный воск»)

Встречается в недрах Земли, в районах нефтяных месторождений. Содержит химические и биологические вещества. Терапевтическая эффективность озокеритотерапии несколько выше парафинотерапии.

Озокерит оказывает рассасывающее, противовоспалительное, антиспастическое, сосудорасширяющее, болеутоляющее действие, стимулирует процессы регенерации кожи.

Кожа рук и ног в зимнее время грубеет, трескается, воспаляется, на ногах образуются мозоли, натоптыши, кожа нуждается в восстановлении и уходе. После нескольких сеансов кожа, буквально преобразается.

Озокеритотерапия может также использоваться в целях профилактики целлюлита (влияет на соединительную ткань). Стимулирует иммунитет.

Применяется при:

- хронических заболеваниях суставов, позвоночника, костей, мышц, сухожилий.
- хронических заболеваниях органов дыхания.
- хронических заболеваниях органов пищеварения.
- последствий травм костно-мышечной системы.

Сухая, потрескавшаяся кожа рук и ног



Биоптрон

Биоптрон, воздействуя на организм естественным способом, поддерживает его восстанавливающие способности и помогает ему использовать собственный потенциал для оздоровления.

Основные области применения светотерапии Биоптрон:

- заживление ран (язвы нижних конечностей, пролежни, ожоги, раны);
- снятие боли в ревматологии, физиотерапии и спортивной медицине;

- в косметологии (успешно восстанавливает кожу, утратившую свою привлекательность в связи с болезнями, возрастом и стрессами, и продлевает здоровье кожи, используется при лечении угревой сыпи, купероза и аллергических заболеваний).

Отмечено повышение местного иммунитета тканей.

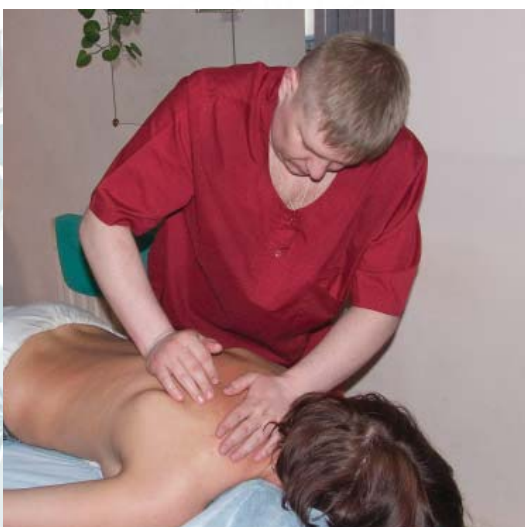
Светотерапия Биоптрон известна во всем мире и принята как новый метод лечения, а также применяется в профилактической и реабилитационной медицине.

Солярий

Безопасный загар

Навстречу весне во всеоружии: Здоровой, Красивой, Загорелой.

Лимфодренажный массаж



Лимфодренаж стимулирует лимфатическую систему к активному выведению лишней жидкости, токсинов из тканей тела, активизирует расщепление жиров в проблемных зонах, оздоравливает и выравнивает кожу. Уходят отеки, улучшается состояние сосудистых сеток, активизируется обмен веществ (*ментор, лимфодренажный массаж с шоколадом, маслом и т.д.*)

Массаж

- Классический
- Релаксационный
- Общий
- Антицеллюлитный

Фито-Сауна



«Кедровая бочка» - это фито – аэрозольная – мини – сауна, позволяющая проводить омолаживающую SPA – процедуру.

Мини-Сауна представляет собой емкость размером 130см. * 98см. * 76см. (эллипс) и 130см * 82 см. (бочка)

Материалом для изготовления служит сибирский кедр. Толщина стенки 5см.

Помимо энергетической ценности, кедровая древесина выделяет фитониды, которые уничтожают болезнетворные микроорганизмы и придают воздуху целебные свойства.

При изготовлении мини-сауны используется старинный метод колки самой толстой части ствола дерева – комля.

Снаружи мини-сауна для долговечности и прочности покрывается продуктом естественной жизнедеятельности пчел – воском.

Уникальный древнетибетский метод воздействия на организм человека травяным паром из алтайских трав.

Процедуры в мини-сауне оказывают благоприятное воздействие на все органы и системы организма – снимают стресс, усиливают иммунитет и омолаживают организм в целом.

Для укрепления общего тонуса, а также в лечебно-профилактических целях, рекомендуется применять пихтовые и эвкалиптовые масла, пантовый концентрат, различные фитосборы. В кедровой бочке голова не подвергается нагреванию, в ней легко дышать, нет нагрузки на кровеносные сосуды головы. Эта процедура легче воспринимается людьми, которые плохо переносят высокие температурные режимы в сауне и в русской бане.

Практически сразу после процедур отмечается увеличение работоспособности, нормализуется сон, давление, очищается и омолаживается кожа, снижается вес. Процедура показана при нарушениях обмена веществ, болезнях позвоночника и суставов, при синдроме хронической усталости. Процедура длится 10-15 минут, при температуре 50-60 градусов. Разогретая поверхность тела более восприимчива к местному воздействию, как массажа так и активных веществ.

«Если вы добьётесь контроля над своим телом, то сможете взять под контроль и свою жизнь.» Билл Филлипс