

HIDROTERAPIA UN TRATAMENT DE SEZON?

Caracterizată de un stil aparte, hidroterapia oferă opțiuni multiple în remodelarea și întreținerea corporală: tratamente anticelulitice, de slăbire radicală, de redare a fermității pielii, de tonifiere a musculaturii și îmbunătățire a circuitului sangvin iar în mijlocul verii toride încântă și revigorează aproape instantaneu dar... cel mai adesea neglijăm aceasta terapie pe durata iernii. În timpul iernii ne confruntăm cu probleme de genul circulației periferice defectuoase - mâini și picioare mereu reci, senzație de frig accentuată, răceli și gripe, guturai. La care adăugăm lupta cu celulita, kilogramele în plus, vergeturile, centimetrii în plus de pe coapse și talie.

Sistemele de hidromasaj au avansat tehnologic dincolo de limitele clasice iar Capsula Clinique este unul din motivele pentru care hidroterapia nu trebuie ocolită nici măcar în perioada iernii. O gamă impresionantă de terapii care oferă tratamente complexe și complete de remodelare corporală și de relaxare. Fiecare sesiune oferă senzația de bună-stare, relaxare atât de căutată în acest sezon.

Saună umedă/uscată - o ingenioasă îmbinare a hidroterapiei cu radiațiile infraroșii

Infrasauna este o metodă deja binecunoscută în domeniul beauty pentru capacitatea de a induce în profunzimea țesuturilor organismului temperaturi ridicate, eliminând aspectul capitonat al pielii și, evident, senzația de frig. Dacă adăugăm la acțiunea lor hidromasajul, ne bucurăm de tratamente complexe de remodelare corporală, cu rezultate fabuloase.

Unul din motivele principale pentru care celulita este greu de îndepărtat este fibrozarea țesuturilor grase cu consecință - irigarea sangvină foarte slabă a zonelor respective. Căldura infraroșiiilor, împreună cu căldura apei,



dilată vasele de sânge asigurând o bună irigare și astfel o excelentă metodă de eliminare a celulitei. În cazul infrasaunei este încălzit corpul și mai puțin aerul ambiental, acționând astfel direct asupra straturilor de adipocite.

Hidromasaj, masaj cu bule de aer, Duș Vichy

În perioada iernii sistemul imunitar slăbește accelerat și starea de oboseală se instalează mai repede. Masajul cu bule de aer are o acțiune blândă dar extrem de eficientă asupra musculaturii, articulațiilor și punctelor de acupresură, atenuând durerile cauzate de întinderi musculare, entorse sau luxații. Este un masaj extrem de relaxant ce declanșează reacții accelerate ale sistemului limfatic și metabolismului asigurând o digestie ușoară, o rapidă eliminare a toxinelor din organism și, totodată, o atenuare a insomniilor.

Jeturi de apă - aer poziționate după modelul ergonomic al anatomiei corpului - în dreptul tălpilor, musculaturii gambelor, în zona încheieturilor mâinii - creează efecte similare cu cele generate de reflexologie: ajută nu doar la

eliberarea tensiunilor acumulate peste zi, ci și la îmbunătățirea radicală a circulației sangvinice de la centru spre periferie, eliminând senzația de picioare sau mâini "reci ca gheața"!

Jeturile de apă poziționate pe orizontala capsulei oferă senzația de imponderabilitate și relaxare dar, în același timp au eficiență dovedită în redarea tonusului muscular și fermității pielii. Excelent pentru refacerea funcției naturale a pielii de regenerare și protecție, Dușul Vichy conferă o senzație de catifelare și o strălucire aparte.

Vibromasaj

Senzația de imponderabilitate este accentuată de masajul vibrațional - mișcări oscilatorii ritmice, cu presiuni intermitente. Efecte notabile se înregistrează atât în materie de relaxare cât și în tratarea celulitei.

Aromaterapie, Cromoterapie, Meloterapie - un plus de eficiență și relaxare

Aromaterapia este adeseori complementară hidroterapiei și infrasaunei. Uleiurile esențiale utilizate se volatilizează mai ușor sub influența căldurii generate, învăluind corpul în arome relaxante sau, după caz, revigorante.

Cromoterapia, de asemeni, este asociată hidroterapiei datorită beneficiilor aduse organismului de culori. Fiecare culoare are dozată energie cu capacitate de vindecare care acționează asupra corpului. Pentru un plus de relaxare este recomandată culoarea albastră care reglează ritmul respirator. În îmbunătățirea circulației sangvine și refacerii nivelului de energie este recomandată culoarea verde, în timp ce galbenul stimulează sistemul limfatic, iar roșul reface tonusul muscular și activitatea inimii.

Meloterapia este întâlnită tot mai des în tratamentele Spa alături de hidroterapie, aromaterapie și cromoterapie, cu scopul de a revitaliza nu doar fizicul ci și psihicul. Cercetătorii au dovedit de-a lungul mai multor studii că meloterapia este un sprijin excelent în depășirea momentelor de tensiune și oboseală. Poate părea surprinzător dar în anotimpul rece tratamentele hidroterapeutice se dovedesc a fi chiar mai plăcute decât în celelalte sezoane.

**Sorina Bratu, Training Manager Rowe,
Manager Keiko SlimSpa**

Bella Atractiv

- coafor
- cosmetica
- manichiura-pedichiura
- tratamente corporale
- masaj
- aerobic
- solar

Bd.Lacul Tei, nr.63, sector2, Bucuresti
Telefon:0723509562

