



БРА ТЕРАПИЯ

ТАЛЛАСОТЕРАПИЯ

ГИДРОТЕРАПИЯ

САЛЬНЕОТЕРАПИЯ

КРИОТЕРАПИЯ

С О В Р Е М Е Н Н Ы Е
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

СИЛА ВОДЫ

Оксана Белова
**Сила воды. Современные
оздоровительные методики**

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182589

Сила воды. Современные оздоровительные методики: Феникс; Ростов н/Дону; 2004

ISBN 5-222-04708-3

Аннотация

SPA-терапия, талассотерапия, гидротерапия и целый ряд современных оздоровительных методик пользуются огромной и вполне обоснованной популярностью у посетителей элитных косметологических салонов, медицинских центров и фитнес-клубов. Не менее популярны эти методики и на дорогих курортах, в пансионатах, санаториях.

Но мало кто догадывается, что в основе большинства современных и модных методов оздоровления находится мудрое и умелое использование целебных свойств воды.

Ознакомившись с оздоровительными методиками, представленными в этой книге, вы сможете самостоятельно применять их в привычных для вас условиях – дома, на отдыхе, совместно с друзьями, – руководствуясь своими возможностями и наличием свободного времени.

Содержание

Введение	4
Часть I. ЧТО ТАКОЕ СПА-ТЕРАПИЯ	6
Глава 1. Живительная сила воды	6
Глава 2. Три модных буквы SPA или почему SPA-мания стала повальным увлечением в мире	10
Глава 3. Талассотерапия или красота по-французски	15
Глава 4. Целебные свойства льда и снега. Эффект криотерапии	21
Глава 5. Цена лечебной воды или бальнеотерапия	23
Глава 6. Пелоидотерапия – один из древнейших методов лечения	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Оксана Белова

Сила воды. Современные оздоровительные методики

Введение

Мы живем в интересное и очень динамичное время. Наша жизнь благодаря развитию цивилизации и прогресса становится все более насыщенной и более комфортной. Но несмотря на развитие науки болезни по-прежнему активно атакуют человеческий организм, и меньше их не становится. Даже наоборот, можно утверждать, что благодаря новейшим научным методам диагностирования человечество ежегодно открывает для себя все новые заболевания.

Медики говорят, что в этом виноват сам человек, так как большинство болезней обусловлено тем образом жизни, который он ведет.

Да и, состояние экологии, к сожалению, вносит свою лепту и оставляет желать лучшего. В больших городах, где проживают миллионы людей, где сосредоточены многочисленные индустриальные производства, трудно отыскать хотя бы небольшой уголок экологического благополучия.

Сюда же можно с уверенностью добавить и два извечных человеческих порока – тщеславие и гордыню. В погоне за карьерой и большими заработками многие из нас приносят в жертву свое физическое и психическое здоровье. Часто в борьбе за место под солнцем вместо желанного комфорта и безбедной жизни мы получаем сумасшедшие стрессы и «синдром трудоголика», влекущие за собой болезни.

Исходя из всего вышесказанного напрашивается вывод: мы вынуждены жить в таких условиях, что времени на отдых остается все меньше и меньше.

Даже право на отпуск многие из нас либо не могут себе позволить потому, что не в состоянии надолго оторваться от работы, либо не имеют возможности в полной мере насладиться отдыхом во время своего отпуска. Но, даже выкроив время на отпуск, наш организм просто не успевает восстановиться за короткие две недели, особенно после напряженных трудовых будней целого года.

Загнанные в рамки собственных амбиций, мы вспоминаем о своем здоровье только тогда, когда оно уже подорвано, и лихорадочно начинаем приводить в порядок собственный образ жизни. Хотя доказано, что профилактика обходится гораздо дешевле, чем лечение.

Давно известно, что полноценный отдых в свободное время значительно повышает работоспособность, и, что хорошо отдыхать, оздоравливаться и восстанавливать нарушение функций организма, необходимо не только во время отпуска, но и после рабочего дня и в выходной.

В наше время, ориентированное на успех, многие люди при перечислении главных приоритетов на первое место выдвигают здоровье и трудоспособность. Мода на все естественное, натуральные продукты, ткани и косметические средства вкупе с растущей популярностью фитнеса, здорового образа жизни и борьбы со стрессом заставили по-новому взглянуть на стиль отдыха.

А что может быть более естественным, чем живительная сила воды? Если вы хотите сохранить свое здоровье и повысить трудоспособность, если у вас есть желание с помощью доступных природных средств эффективно противостоять многим факторам, снижаю-

щим ваше самочувствие и вашу трудоспособность, если вы хотите укрепить свой организм и достичь омолаживающих косметических эффектов, то тогда эта книга для вас.

Данная книга целиком и полностью посвящена одной из самых модных в наше время методик оздоровления – целебным свойствам воды.

Существует более ста различных оздоровительных методик, основанных на силе воды. Мы же остановимся на самых прогрессивных и доступных для каждого человека, даже в домашних условиях. А именно: что такое SPA и как организовать свой SPA-курорт на дому; что такое талассотерапия, и как дары моря помогают улучшить качество жизни, продлить молодость, сохранить красоту и хорошее настроение; как пользоваться целительными силами глины, грязей, камней и минеральных вод. Поговорим о банях и ароматерапии, очищении организма, витаминах и о проблемах питания.

Вырвитесь из суеты рабочих будней, отдышитесь и не упустите шанс представляемый вам данной книгой – откройте для себя секреты удивительного воздействия обычной воды.

Часть I. ЧТО ТАКОЕ СПА-ТЕРАПИЯ

Глава 1. Живительная сила воды

Жизнь зародилась в воде. Возможно, поэтому вода обладает уникальной живительной силой, дает молодость как нашей коже, так и душе. Все живое на Земле – от самой примитивной амебы до сухого кустарника пустыни на три четверти состоит из воды. Она проста и загадочна одновременно. Таинственна и неповторима. Это стихия, которая питает и очищает все, к чему прикасается. Вспомним хотя бы сказки о живой и мертвой воде. Вспомним также, что многие храмы и монастыри еще в древности на Руси старались строить вблизи рек и источников.

Озера, водоемы, реки и ручьи обладают уникальным свойством уносить с собой боль, обиды, горечь и страхи находящегося рядом с ними человека. Может быть, поэтому большую часть своего отдыха японцы и китайцы предпочитают проводить в парках вблизи водоемов.

Первые сведения о водолечении можно найти в индусском трактате Ригведа, написанном за 1500 лет до нашей эры. Уже тогда вода применялась для исцеления, служила лечебным средством и у древних индусов, и у египтян. Разнообразные методы водолечения можно встретить в работах Авиценны и Гиппократов. По-научному лечение водой называется гидротерапией и включает в себя обливания и обертывания, обтирания, ванны и души с использованием обычной пресной воды с различными целебными добавками.

Еще жители Древнего Рима говаривали: «Исцеление ищи в ваннах...» С тех пор прошло много времени, а методы лечения водой с каждым новым веком видоизменялись и усовершенствовались. Каждый век, заново открывая для себя целительные свойства воды, находил миллионы способов ее применения.

Римляне знали, о чем советовали. Ведь ванны с теплой водой – одно из лучших средств для снятия мышечного напряжения. Они снимают усталость, способствуют великолепной глубокой релаксации и хорошему сну. В чем секрет воды? В выталкивающей силе, способной сделать тело просто невесомым, что, согласитесь, уже само по себе приятно. А если добавить в воду целебные вещества, например, растительные или минеральные?! Все знают о целебном воздействии хлорида натрия или поваренной соли. Ванна с солью не только расслабляет и восстанавливает организм после трудового дня, но и лечит артриты, вывихи и травмы мышц, ожирение и холецистит, и многие заболевания органов мочеполовой системы, особенно у женщин.

Хвойные ванны снимают возбудимость центральной нервной системы и усиливают процессы торможения в коре головного мозга. Облегчают дыхание, делая его редким и глубоким. Запах хвои вообще благотворно и успокаивающе воздействует на весь организм, снимая ненужное напряжение, не говоря уже об улучшении кровоснабжения внутренних органов и мышц, или об эффективном спазмолитическом воздействии.

Ванны с добавлением хвои – прекрасное средство для лечения и снятия боли при гастритах и язвенных болезнях желудка, бронхитах и ринитах, невралгии и многих других болезнях.

При проблемах с кожным покровом назначают крахмальные ванны с их нежным обволакивающим и смягчающим эффектом.

А горчичные ванны, наоборот, своими эфирными маслами возбуждают нервные окончания кожи, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Может быть, поэтому их рекомендуют при заболеваниях дыхательных путей и нервной системы.

В последнее время в странах Европы, например, во Франции и Англии самые модные врачи применяют различные обертывания и обтирания при лечении простуды. Для этих процедур используют все ту же поваренную соль. В раствор соли погружают хлопчатобумажные полотна или полотенца и обертывают ими грудь и спину больного, захватывая область легких и бронхов. Поверх надевают майку, наматывают в несколько слоев махровые полотенца, а сверху надевают шерстяную одежду. Во время этой процедуры влага свободно испаряется с поверхности кожи, не создавая парниковый эффект, как при компрессах. Этот лечебный процесс может длиться до шести-восьми часов, до полного высыхания повязки.

При высокой температуре полезны обтирания, особенно для маленьких детей. Для этого в теплую воду добавляют уксус.

Но вода хороша не только тем, что обладает выталкивающей силой. Вода – прекрасный теплоноситель и проводит тепло во много раз лучше, чем воздух.

Максимально эффективна вода, температура которой резко отличается от температуры кожи. Такое влияние раздражения на организм способно моментально усиливать кожное кровообращение и газообмен. Например, холодная ножная ванна снимает приступ головной боли. Тем, кто регулярно страдает мигренями, рекомендуют почаще ходить босиком по росе или по прохладной воде водоемов. В идеале лучше всего бродить летом по камешкам на берегу речки или моря, но, если такой возможности нет, то можно ходить по колючему коврику в ванной. Этот метод связывают с многовековыми традициями оздоровительных методик монахов Тибета, которые круглый год на рассвете выполняют определенное количество шагов по мелководью горных ручьев. Ледяная вода не только закаляет тело, но и способствует укреплению духа и прояснению мыслей.

Считается, что монах, сделав двадцать один шаг по стремительному ледяному потоку, заряжает себя энергией на целый день.

Вы также можете следовать данной методике, но уже в домашних условиях. А полученный заряд бодрости и целительное воздействие только лишь добавит трудоспособности перед предстоящим рабочим днем. Учитывайте некоторые предосторожности: первые процедуры не должны длиться дольше минуты; продолжительность необходимо увеличивать каждые три дня; погружать в воду следует только стопы, не более чем на три-четыре сантиметра. Если вы проводите данную процедуру в ванной, то, не затыкая сливное отверстие, пустите прохладную воду сильной струей и шагайте на месте, подстелив под ноги колючий коврик.

Многие годы люди, страдающие астмой, снимают ее приступы обливаниями холодной водой. Также холодные ножные ванны можно использовать для снижения повышенной температуры. Но подходит это закаленным людям. Даже если вы рискнете использовать этот метод, старайтесь держать ноги в холодной воде не более одной минуты. Затем их необходимо энергично растереть и надеть теплые носки.

Если говорить о закаливании, то вода является самым простым и доступным и в то же время самым действенным способом укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают разнообразные холодовые воздействия на организм. Но нельзя сбрасывать со счетов и тепловые воздействия, если они дозированы и не превышают возможностей организма. Самое главное при закаливании водой – это перепад температур. Чтобы его компенсировать, наш организм и приводит к действию механизм закаливания. По сути, наша закаленность является ни чем иным, как способностью организма собственными силами погашать температурные нагрузки.

Закаливание водой не имеет никаких ограничений или противопоказаний, оно подходит как здоровым людям, так и ослабленным или больным и даже при хронических заболеваниях. Ведь происходит укрепление всех жизненно важных систем организма – от сердечно-сосудистой до нервной. Именно значительные перепады температур вызывают резкое

освобождение организма от всевозможных шлаков, поскольку ускоряются процессы обмена веществ.

Что же происходит при погружении в холодную воду? А происходит своеобразная сосудистая реакция, то есть сосуды кожи сокращаются, и кровь устремляется к внутренним органам. Вслед за этим потоки крови вновь направляются от внутренних органов к коже. Сосуды кожи расширяются, и мы ощущаем приятное тепло. Сужение и расширение сосудов можно смело назвать эффективной гимнастикой, которая позволяет тренировать кожу, заставляя ее лучше приспосабливаться к колебаниям температуры внешней среды. Но не только наша кожа остается в выигрыше. Водные процедуры влияют на деятельность всех органов – сердца, легких, мозговой ткани, а, значит, и на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание.

Один из самых распространенных методов закаливания – купание в естественных водоемах, особенно в море. Ведь при купании в море на наш организм действует не только температурный фактор, но и химический, то есть происходит влияние солей и минералов, растворенных в воде. Нет возможности плавать в море – не беда, вы с успехом можете устроить себе курорт дома – принимать ванны с разнообразными морскими добавками. Начинать закаливание рекомендуют при температуре воды 15–17 °С, постепенно увеличивая продолжительность купания. Но полезны не только ванны, каждый из нас хоть раз в жизни принимал контрастный душ. Наверняка все помнят то восхитительное ощущение бодрости, которое дарит нам эта процедура. К тому же, контраст температур – великолепная закаливающая процедура. Вначале рекомендуется проводить контрастный душ головы, начиная всегда с горячей и заканчивая холодной водой. Если душ принимать вечером перед сном, можно заканчивать теплой водой.

Контрастный душ тела также следует начинать с горячей воды и заканчивать холодной. Старайтесь постепенно увеличивать время нахождения под холодной водой, чем резче перепад температур, тем лучше.

Привыкать к такому душу лучше постепенно. Сначала следует ежедневно принимать душ комфортной температуры, затем добавлять один контрастный с недолгим пребыванием под холодной водой. Потом, постепенно добавляя контраст, увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. И не бойтесь заболеть. Доказано, что резкое кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять у организма тепло, но самым эффективным способом влияет на нервную систему, укрепляет терморегуляцию и иммунную системы. Но, главное, прислушайтесь к своему организму, и он сам подскажет длительность этой очень приятной и полезной процедуры.

Про закаливание, как и про холодные компрессы, знают многие, а вот о том, что при лечении застарелого геморроя помогают ледяные свечи, знают далеко не все. Данную методику можно легко организовать дома: свернуть из бумаги цилиндрическую форму маленького диаметра, наполнить водой и заморозить. Чтобы придать кончику свечи округлую форму, перед введением конец ледяной свечи опустите в теплую воду. Первые пять дней ледяные свечи держат не более полминуты, затем длительность процедуры постепенно увеличивают. Методику применяют до тех пор, пока не наступит облегчение. Даже проктологи часто рекомендуют холодные непродолжительные компрессы на соответствующее место, особенно в качестве профилактики геморроя и в период послеоперационной реабилитации. Медики рекомендуют глотать кусочки чистого льда (замороженной воды) при отравлении химикатами, при ожоге гортани, глотки или пищевода, а так же при легочном и желудочном кровотечении.

В общем, подводя итог всему вышесказанному, можно смело утверждать, что вода имеет огромное целительное свойство, и отказываться от такого щедрого подарка матушки-природы просто глупо.

Как только не называют воду в народе: и «матушкой», и «целительницей», и «кудесницей», «божьей благодатью», «соком жизни», «природным доктором». Вода дает жизнь всему живому, находится внутри нас и окружает нас повсюду, лаская нежным прикосновением паров воздуха, каплями дождя, струями целительных источников, воздушным и снежным покровом. Как пелось в песне в одном старом известном фильме: «А без воды и не туды, и не сюды».

Все перечисленное – лишь неполный список самых общеизвестных и доступных методик, рассказ о которых занял бы объем не одной книги. Оздоровительных методик, связанных с водолечением или оздоровлением, огромное множество. Давайте более подробно поговорим о некоторых самых модных, прогрессивных и доступных.

Глава 2. Три модных буквы SPA или почему SPA-мания стала повальным увлечением в мире

Понятие SPA возникло очень давно. Из имени собственного, а Спа – это название бельгийского городка, где еще во времена Римской империи был открыт первый водный курорт, понятие SPA превратилось в аббревиатуру от *Sanus Pro Aqua*, что означает «здоровье через воду», потому что именно вода и ее воздействие играют существенную роль в SPA-терапии. В английском языке само слово «SPA» означает «курорт» или «оздоровительный центр». Но каково бы ни было происхождение слова, это ничуть не умаляет роли, которую занимает SPA в нашей жизни. Эти три веселые буквы составляют в наше время самое модное слово в косметике. С него начинаются и им заканчиваются названия кремов, салонов, роскошных и модных курортов, отелей, баров и фитнес-клубов.

Сегодня, когда популярность СПА достигла апогея, никто не задумывается о его происхождении. Да и зачем? Ведь СПА-терапия – это блаженство, уход и комплекс роскошных оздоровительных процедур, применяемых по программе, индивидуально составленной для каждого клиента. Сегодня красота и здоровье невозможны без СПА, как несколько лет назад переворот в косметике произвели фруктовые кислоты и витамин С.

Повальное увлечение здоровым образом жизни заставило многих по-новому взглянуть на стиль отдыха. Уже не модно валяться без толку на пляже, курить и мучиться похмельем, устраивать шопинги и тратить драгоценные дни для отдыха на непонятные экскурсии или распродажи. Устав от постоянных стрессов нашей динамичной жизни, многим хочется покоя. А СПА-курорты с их массажами, диетами, обертываниями и прочими процедурами составляют удачное сочетание роскошного отдыха со здоровым образом жизни. СПА стало самым модным течением и самой модной светской темой. И, может быть, поэтому вслед за курортами в городах стали открываться центры, салоны и клубы с идентичным ассортиментом услуг. Как бы хорошо ни отдыхал человек на курортных оазисах, возвращение в джунгли мегаполисов в считанные дни сводит на нет всю красоту и спокойствие, заставляет вновь погрузиться в офисный или уличный стресс. А три веселых буквы СПА позволяют вновь почувствовать себя вдали от сумбурной цивилизации.

Классический СПА-центр должен отвечать нескольким, довольно жестким требованиям. Во-первых, это обязательное расположение за чертой города; во-вторых, на достаточном расстоянии от шумных и загазованных автотрасс; и, наконец, в-третьих, обязательно обладать природным источником воды, желательна минеральная.

Обычно такие центры предлагают несколько программ, реально решающих самые различные проблемы в организме. Как правило, они рассчитаны на срок от шести дней до целого месяца. Но существуют и одно- или двухдневные предложения по оздоровлению: восстановление внешнего вида, снятие стресса после трудовой недели. Подобных идеальных СПА не так много. Вот почему и за рубежом и в нашей стране все большую популярность имеют, так называемые, городские SPA.

Например, в Штатах очень актуальны Day-SPA, уютные мини-оазисы посреди шумной городской суеты. Это восстановление сил, здоровья и красоты, и все за один день. Понятно, что для многих людей является нереальным надолго отрываться от дел, поэтому программа Day-SPA занимает от трех до восьми часов. Причем результат посещения настолько эффективный, что заставляет многих регулярно приходить туда.

Помимо основной программы, включающей водные процедуры: баню, ванну, душ, массаж, талассотерапию (о ней мы поговорим в отдельной главе), СПА-уход за волосами, ногами, руками, – вам обязательно предложат специальное питание, витаминные коктейли, фитотерапию и ароматерапию.

Обычно в пакет оздоровительных услуг входят три-четыре процедуры, комбинирующиеся в зависимости от пожеланий клиента. СПА-терапия тем и отличается от множественных оздоровительных методик, что работает строго индивидуально и только после консультаций с врачом. Многие Day-SPA считаются медицинскими учреждениями и обязаны иметь в своем штате соответствующий персонал.

В хорошем Day-SPA учтены любые мелочи и все направлено на комфорт. Интерьер никогда не встретит вас холодными цветами, острыми углами или жесткими поверхностями. Персонал настолько обучен и квалифицирован, что позволяет ощутить себя цветком, вокруг которого порхают бабочки. Тихая музыка, приглушенный свет, запах ароматических свечей – все предусматривает покой и расслабление.

Изначально СПА-салоны использовали только методики на основе морских или термальных компонентов, но спрос рождает предложение. И все популярнее становятся совсем экзотические процедуры. Например, молочные, винные, медовые и даже шоколадные ванны. Последние особенно популярны на День Святого Валентина.

И это даже не дань моде на экзотику, эффект от этих процедур просто потрясает. В нашей стране СПА-терапия находится на стадии развития. СПА-центры, которые предоставляют клиентам полный спектр услуг, находятся только в крупных городах, хотя словосочетание «СПА-терапия» стало модным добавлять в прейскурант услуг. Чтобы не купиться на рекламные названия, а стоимость услуг при этом повышается в несколько раз, стоит разобраться, какие процедуры входят в комплекс СПА-терапии. Но сначала давайте определим, по какой классификации распределяются СПА-центры: клубные СПА, где услуги входят в один пакет с фитнесом; специальные городские СПА-салоны или Day-SPA без размещения на ночь; круизные СПА, которые располагаются на теплоходах; особые курортные СПА-отели, где все подчинено здоровому образу жизни; медицинские СПА-центры, где помимо косметических услуг можно пройти полное обследование, поправить пошатнувшееся здоровье или даже сделать пластическую операцию; СПА-курорты, расположенные вблизи минеральных источников; обычные курортные отели с центром или салоном СПА.

Основные процедуры СПА-терапии

Конечной целью любых оздоровительных методик является восстановление организма или его оздоровление. СПА-терапия не исключение, она предлагает целый комплекс мероприятий, основанных на естественных природных факторах. А именно: мягкий климат, минеральные воды и лечебные грязи, искусственные аналоги, такие как солярий, искусственно минерализованные воды; кроме этого, в СПА входят процедуры, направленные на повышение тонуса организма, укрепление физических и психических сил, а также возможность реализовать тягу к здоровому образу жизни. Для этого используются методы психотерапии, дозированные физические нагрузки, основанные на фитнесе, диетотерапия.

В чем основное достоинство и отличие СПА-терапии? В том, что все процедуры подбираются строго индивидуально и только в зависимости от состояния здоровья и пожеланий клиента. Кроме того, и, наверное, самое главное, СПА-салоны обеспечивают столь большое разнообразие процедур в одном месте, что исключают походы в различные салоны и экономят время. А это в нашей жизни немаловажный фактор. Другими словами, в СПА-салоне вы можете получить как косметические услуги, так и оздоровительные. Хотя последние являются главной прерогативой любого СПА.

Хороший СПА-салон или СПА-центр должен включать в себя в первую очередь комплекс гидротерапевтических процедур: минеральные или ароматизированные ванны на основе морских или термальных компонентов, различные виды бани или сауны, влажные обертывания или обтирания, гидромассажи (джакузи, душ и так далее). Также обязатель-

ным является наличие талассотерапии и пелоидотерапии (другими словами, использование лечебных свойств морских водорослей и целебных грязей). Кроме предоставления косметических услуг, вам могут предложить свои советы визажисты, стилисты и парикмахеры.

Не менее важным является блок услуг, направленных на релаксацию психики и устранение стрессов: ароматерапия, стоунтерапия, музыкальная терапия и другие тонизирующие процедуры.

Для полного объема такой отдых не должен обходиться без физиотерапевтических процедур, таких как фитнес или плавание. Причем, каждому клиенту гарантирован свой подход в зависимости от физического состояния и желаемых результатов. Вас не заставят изнурять свой организм тяжелыми нагрузками, отнюдь нет, все мероприятия будут направлены только лишь на оздоровление.

Здоровый образ жизни просто невозможен без соблюдения правильного сбалансированного питания. В хорошо организованном СПА-центре вам обязаны предложить консультации врача-диетолога или даже непосредственно организовать питание с учетом всех индивидуальных рекомендаций, особенно при многодневных программах. Даже отдых такого типа требует восстановления сил после многих процедур, поэтому обязательным для любого СПА-центра является наличие фито-бара или просто бара с витаминными закусками, натуральными соками, травяным чаем и так далее.

Отличительной особенностью хорошего СПА-центра является тот факт, что все вышеперечисленные услуги предоставляются клиенту одним пакетом. Кроме того, покупка именно целого пакета позволяет человеку проходить ряд комплексных процедур по более сниженной стоимости, чем, скажем, если бы он все эти процедуры получил в разных салонах. Естественно, что все зависит от вашего желания, и вы можете отказаться от некоторых услуг, которые не являются для вас необходимыми. И, конечно, самое главное, что должно быть неотъемлемой частью СПА-центра – это высококвалифицированный персонал.

Именно создание атмосферы доброжелательного отношения, комфорта и уюта, помогает клиенту в полной мере чувствовать себя расслабленно. Персонал подбирается таким образом, что вам нет необходимости даже задумываться над планированием своих процедур, их последовательностью, методами и другими организационными моментами.

О классификации СПА-центров было написано выше, остановимся на этом моменте чуть подробнее. Классифицируются СПА-центры в зависимости от своей направленности, расположения и длительности сроков пребывания. Большой популярностью пользуются СПА-центры со сроком пребывания менее одного дня. Как правило, они располагаются в черте города и предоставляют клиентам все или только часть вышеназванных услуг, но в более интенсивном режиме.

Многие люди посещают их в выходные, а некоторые даже в обеденный перерыв, что помогает расслабиться и снять напряжение или стресс.

Классическим вариантом СПА специалисты называют, конечно же, СПА-курорты. Изначально так оно и было, именно курорты дали толчок развитию всей СПА-индустрии. СПА-курорты обязательно располагаются в экологически благоприятных местах.

Мягкие и хорошие климатические условия в сочетании с окружающей обстановкой, например, на берегу водоемов или в лесу, особенно располагают к качественному отдыху. Вам предложат остаться либо на весь отпуск в течение двух-трех недель, либо на выходные, начиная с пятницы и до утра понедельника. Так как СПА становятся все более популярными и очень модными, многие санатории переключились в классические СПА-центры.

В нашей стране происходит то же самое, но набор услуг несколько ограничен, так как до появления СПА никто не готовил специалистов такого уровня.

По классификации за курортами идут медицинские СПА-центры, где помимо оздоровительных процедур предоставляются услуги по лечению некоторых заболеваний.

Если СПА-центры расположены вблизи источников минеральных или термальных вод, они называются бальнеологическими. В данном случае близость вод и источников дает огромное преимущество. Во-первых, именно гидротерапия занимает главное место в комплексе услуг; во-вторых, цены на услуги гораздо ниже, так как отпадает необходимость транспортировать или хранить природную минеральную воду. Наличие термальных источников позволяет организовать теплые лечебные ванны непосредственно на месте выхода воды.

В последнее время огромным спросом пользуется альтернативная медицина, поэтому стали появляться СПА-центры, имеющие в своем арсенале как классические услуги и процедуры, так и народные или методы восточной медицины. Например, все большую популярность завоевывают центры, использующие методы, основанные на восточной философии дзен. Мечта о достижении внутренней гармонии и духовности стала частью нынешнего господства Востока не только в интерьерах, моде, но и в косметике. Неудивительно, что к столь популярным ныне релаксующе-тонизирующим средствам и процедурам прибавались и ритуалы в стиле дзен.

Аюверда, стоун-, хромо-, биорезонансная и другие виды терапии помогают восстановить энергетические потоки в нашем теле, устраняют весь накопленный негатив и возвращают легкость, покой и блаженство. Достичь дзен вам помогут с помощью специального массажа, иглоукалывания, йогой и даже воздействием лазера. Ведущая роль во всех дзен-процедурах отводится, конечно же, ароматерапии. Считается, что без модных ныне ароматических коктейлей вам не достичь абсолютной гармонии души и тела. На самом деле, запахи так нежны и приятны, что ими можно наслаждаться часами.

В общем, самые модные и продвинутые СПА используют огромный накопленный веками оздоровительный потенциал восточной медицины, в основном, индийской и китайской.

Для тех, кто предпочитает активный образ жизни, предусмотрены специальные спортивно-оздоровительные СПА. Это не самое дешевое удовольствие, так как предполагает наличие площадок для гольфа, теннисные корты, залы для сквоша или конный туризм. Так как спрос все время рождает предложение, увеличивается количество узкопрофильных СПА-центров, где вам помогут сбросить лишний вес, отучиться от курения или пристрастия к алкоголю.

Но при всем при этом разнообразии основные технологии и задачи остаются прежними – дать каждому клиенту возможность отдохнуть, расслабиться, оздоровиться или подлечиться.

Широкий выбор программ

Любая программа предполагает определенную последовательность операций. СПА-программы не исключение. Другими словами говоря, услуги СПА-центров не должны действовать во вред, а приносить только лишь максимальный оздоровительный эффект. Каждый человек индивидуален по своей природе, и то, что одному во благо, другому может оказаться во вред. Не бывает процедур без противопоказаний. Любая, даже самая безобидная на первый взгляд методика, может нанести некоторый ущерб человеческому организму, если не прояснить его индивидуальные особенности. Именно поэтому СПА-услуги являются медицинскими, но, главное, они должны лицензироваться.

Кстати, этим СПА-центры в нашей стране отличаются от зарубежных. Если бы это было не так, то в соответствии с нашим менталитетом на рынке оздоровительных услуг появилось бы огромное количество «СПА-мошенников», которые бы без зазрения совести «выкачивали» из клиентов большие деньги.

Отличие наших центров еще и в том, что наши клиенты больше ориентированы на получение косметических услуг. Очень важно, чтобы салоны СПА были укомплектованы квалифицированными врачами и специалистами. Конечно, если вы желаете просто пройти гидротерапию или получить косметологическую помощь, то консультации врачей вам не понадобятся. Но, если посещение СПА-центра подразумевает услуги, глубоко воздействующие на организм или предполагающие нагрузку на сердце и другие жизненные органы, вас обязаны дополнительно обследовать.

Косметологические программы включают в себя консультации дерматолога и диетолога. Обследования проводятся при помощи самых современных приборов, позволяющих определить тип кожи, ее проблемы и назначить соответствующую программу по уходу за ней. Специалисты по волосам также помогут вам подобрать оптимальные процедуры по лечению и уходу за волосами.

Далее при помощи компьютерных программ, позволяющих считывать некоторые физиологические параметры, вам помогут разработать индивидуальную программу для фитнес-процедуры. Ни одна программа не будет составлена без учета ваших особых пожеланий. Например, если вам захочется подкорректировать форму груди или бедер, снизить избыточный вес или, наоборот, увеличить мышечную массу.

Профессионал-психолог при помощи анкет, бесед или компьютерных программ подберет психорелаксирующую терапию. Будут учтены даже ваши музыкальные предпочтения, то есть, какое музыкальное оформление должно сопровождать процедуры.

И, конечно, важную роль играет врач-координатор. Он на конечном этапе обследования подбирает индивидуальную программу для каждого, исходя из возможностей СПА-центра, пожеланий клиента и данных его обследования.

Чтобы в конечном итоге не разочароваться за свои же, причем немалые деньги, в услугах СПА-центра, прежде всего стоит навести справки о нем. В связи с тем, что СПА-терапия является модным направлением, она прежде всего направлена на преуспевающих людей. Отсюда возникают некоторые проблемы. Это модно, это престижно, поэтому многие салоны добавляют в свое название три роскошных буквы SPA, хотя на самом деле совершенно не соответствуют требованиям, предъявляемым к центрам СПА-индустрии. Поэтому лучше основываться на отзывах и советах знакомых или людей, которые уже воспользовались услугами данного СПА-салона, но никак не кидаться на первую попавшуюся рекламу.

Если вы пришли в салон, то обратите внимание на обстановку и оформление, следует помнить, что СПА-терапия – это, прежде всего ваш комфорт. Если все увиденное, а также обращение персонала не вызывает у вас положительных эмоций, то лучше отказаться от посещения такого салона. В противном случае вы вместо отдыха получите новый стресс. Также следует поинтересоваться, какое оборудование и препараты каких фирм и компаний используются для СПА-услуг. Потратив немного своего времени, вы будете уверены, что пришли по адресу и вам предоставят именно те услуги, которые вы желаете.

Конечно, посещение СПА-центра дорогое удовольствие и, возможно, многим не по карману. Но нашей задачей не является реклама СПА-центров, просто без этой теории сложно понять, что же такое СПА. Наша задача – ознакомить вас с современными оздоровительными процедурами, успешно применяемыми в различных центрах, салонах и на курортах. А, вооружившись этими знаниями, вам легче будет понять, как использовать эти методики в домашних условиях с помощью доступных средств.

Вода окружает нас повсюду, и достаточно только открыть кран, как живительная влага поможет вам, не выходя из дома или квартиры, ощутить расслабление, восстановить здоровье или просто отдохнуть. СПА – слишком объемное понятие и включает в себя столько методик, что объема данной книги не хватит перечислить все. Поэтому давайте поговорим о некоторых из них.

Глава 3. Талассотерапия или красота по-французски

Если в лексикон отечественных косметологов слово талассотерапия вошло совсем недавно, то в Европе это загадочное и красивое слово переживает третье «рождение». Талассотерапия (от греческого *thalassa* – море) как искусство сохранения молодости и здоровья зародилось в Древней Греции. Еще Гиппократ описывал целебные свойства морской воды, утверждая, «что море смывает все болезни». В Древнем Риме аристократы выезжали в приморские города в летний сезон, чтобы поправить свое здоровье. Кстати, многие основанные римлянами морские курорты существуют до сих пор.

Однако последующие поколения на долгие годы забыли советы великих врачей-лечителей, и подлинный расцвет лечения дарами моря начался только лишь с середины XIX века. Именно в этот период зарождалась курортная индустрия.

Впервые морские лечебницы появились во Франции. Сначала в них принимали только людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, суставов, нервной и кровеносной систем. Подогретая морская вода обладает уникальными целебными свойствами, а вес человека в водной среде меньше, чем на земле, поэтому врачи рекомендовали выполнять специальные комплексы упражнений в воде. В 60-х годах XX века благодаря стараниям Луисона Бобе центры талассотерапии из лечебных превратились в светские. Но рассчитаны они были на тех, кому за 50. Луисон Бобе был многократным чемпионом велогонок «Тур де Франс» и входил в парижскую элиту, настолько популярен этот вид спорта во Франции. После автокатастрофы Бобе через год смог полностью восстановить свое здоровье с помощью лечения морской водой.

Зарождение талассотерапии как действительной отрасли оздоровительной индустрии произошло во Франции на первом конгрессе по талассотерапии. Тогда же была подведена научная база, выработаны методики рационального использования морской воды для лечения и профилактики.

Сегодня возраст людей, посещающих центры, снизился до 30–40 лет. Стресс, являющийся причиной многих заболеваний, значительно помолодел. Будущие недуги лучше предотвращать, чем лечить. Вот почему центры талассотерапии пользуются огромной популярностью в мире.

Сегодня талассотерапия – это комплекс лечебных и косметических процедур с использованием всех богатств морей и океанов: морской климат; морская вода; морские грязи, глина, песок, ил добытые со дна моря; морские водоросли.

Справедливости ради надо отметить, что все эти прелести можно испытать только лишь вблизи морской пучины. В нашей стране это побережье Черного моря, Балтийского моря, южное побережье Дальнего Востока. Лучшими талассокурортами в Европе считаются центры, расположенные во Франции, Израиле, Тунниси, Греции и Испании. Здесь вам предложат на выбор несколько талассокурсов: антистрессовый, антиникотиновый, лечебный и для похудения, восстанавливающий после родов и даже повышающий потенцию и еще многое другое. В общем, на любой вкус. Для поправки здоровья идеально подходит лечение морепродуктами. Лучше всего поддаются лечению следующие недуги: ревматизмы и артриты, астения, гинекологические и сердечно-сосудистые болезни, последствия всевозможных травм, проблемы с позвоночником и щитовидной железой.

В центрах талассотерапии обычно предлагают ванны-джакузи с подогретой морской водой, массаж, кавитотерапию, а также грязевые и водорослевые обертывания и маски. Рассмотрим наиболее популярные процедуры, дарующие молодость и здоровье.

В бурлящих водах джакузи кипит водичка с температурой 33–35 градусов. Холодные и горячие потоки бьют в разных направлениях. Под действием этой процедуры вы начисто

забудете обо всех проблемах, которые до этого вас окружали, настолько расслабляюще она действует. Затем вам посоветуют обмазаться глиной или грязью. И то, и другое не очень приятно, зато максимум полезно. Грязь великолепно омолаживает кожу, глина – снимает синдром хронической усталости и избавит от депрессии.

Помимо ванны джакузи вам предстоит испытать пытку душем. Процедура не для слабонервных, но не пугайтесь. Стоя на специальной платформе, вы буквально избиваемы водой. Чтобы устоять, придется держаться за специальные поручни. Хлесткие потоки будут попеременно то обжигают, то ледяными. Привыкнув, вы даже не захотите покинуть процедурную. Именно такой душ Шарко способствует интенсивному похудению.

Обливной душ Виши – процедура более приятная. Лежа на кушетке, вы ощутите блаженство от льющихся сверху мощных потоков морской воды. Одновременно вам еще сделают сеанс ручного массажа.

Для любителей фитнеса запланированы сеансы аквааэробики и даже такая экзотика как беговые дорожки. По ним вам предстоит прогуливаться по поясу в воде. Еще одним открытием станет кавитотерапия. Этим заумным словечком называется лечение концентрированным ионизированным морским воздухом. В специальном помещении устанавливаются чаши с морской водой и ионизационные лампы. Под воздействием высокочастотного тока воздух насыщается отрицательными ионами, и вас окутает туман, несущий поистине неисчерпаемый заряд бодрости и хорошего самочувствия. Естественно, что все это отразится и на вашей внешности.

Последний штрих в талассотерапии – специальная диета, основанная на морепродуктах. Помимо традиционных блюд из рыбы, моллюсков, креветок и мидий вам подадут всевозможные водоросли и фитоплактоны.

После всех вышеописанных процедур просто необходим отдых. В этом вопросе предусмотрено все: в «камере отдыха», где царит синий полумрак, подушки и матрацы наполнены подогретой морской водой. Растянувшись на тихо булькающей кровати, вы забудете все тяготы жизни. И вся эта роскошь длится от одной до двух недель. Но зато в ближайшие полгода или даже год вы и не вспомните, что на свете существуют такие понятия, как усталость и недомогания.

Вопреки общераспространенному заблуждению многих мужчин институты талассотерапии созданы не только для представительниц слабого пола. Редко кто из мужчин откажется понежиться в гидромассажной ванне с благоухающим ароматом цитрусовых или расслабиться при экзотическом массаже, имитирующем давление на тело маленьких ступней восточной женщины.

А уж о массаже в четыре руки джентельмен будет помнить долгое время: после душа с подогретой морской водой две массажистки синхронно втирают в тело экстракты водорослей.

Самые популярные программы, входящие в талассотерапию, следующие:

«Антистрессовая» – длится шесть дней. Мало кто задумывается, что стресс – это беспричинное прибавление в весе, проблемы со сном, раздражение, нервозность по поводу даже самых мелких неурядиц, головные и мышечные боли, спазмы в животе и так далее. Не стоит искать узких специалистов по каждой области – избавьтесь сначала от стресса, а данная программа великолепно решает эту проблему. Морской климат, одновременно бодрящий и успокаивающий, – великолепное средство от усталости. Добавьте к нему классическое лечение морской водой и микроэлементами, массажами и обертываниями, йогу, дыхательные упражнения и занятия на пляже, на открытом воздухе.

«Похудение» – длится девять-двенадцать дней. Из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания лишний вес набирается незаметно. Для тех, кто хочет худеть правильно и без последствий для здоровья и потери хорошего настроения, кто понимает, что

изнурительные диеты и мифические таблетки не дают должного эффекта, предусмотрена данная программа. Она включает в себя специально разработанные на время отдыха диеты, горячие обертывания из экстрактов водорослей – отличный способ выведения лишних токсинов, массаж и лимфатические дренажи – улучшает контур фигуры.

Следуя рекомендациям косметологов и диетологов, вы и после отдыха сможете поддерживать вес в пределах нормы длительный срок.

«Программа оздоровление» – длится шесть дней. Данная программа разработана по методу французского биолога Р. Кэнтонна. В 1897 году биолог сделал открытие, которое получило практическое применение только лишь во второй половине XX века. Он доказал, что плазма крови и морская плазма, то есть отфильтрованная морская вода с исключительно высоким содержанием минеральных веществ, – схожи по своему составу.

Морская плазма не воспринимается человеческим организмом как нечто чужеродное, а, наоборот, активно усваивается, питая клетки полезными веществами и способствуя выводу токсинов. В общеоздоровительную программу входят как классические методы талассотерапии – морские гидромассажные ванны и массажи, так и специальные – в течение нескольких недель сначала в центре, затем и в домашних условиях пациенты принимают внутрь морскую плазму. При этом происходит детоксикация организма, восстанавливается йодный и минеральный баланс, укрепляется иммунная система.

«Антиникотиновая программа» – длится пять дней. Человечество и наука еще не придумали универсального способа бросить курить. Но если вы твердо решили избавиться от вредной привычки, то, по мнению психологов, делать это лучше всего в компании среди единомышленников. В данной программе учитываются два фактора: психологические проблемы и физиологическая зависимость. В центрах талассотерапии вам помогут избавиться от курения, особенно тем, кто боится набрать вес после отказа от сигарет.

Советы диетологов, консультация психологов, морская гидротерапия, комплексы дыхательной гимнастики, занятия на пляже способствуют более легкому преодолению никотиновой зависимости.

В последнее время в моду входит кардинальное изменение внешности. Многие легко ложатся под нож хирурга, чтобы изменить форму губ или носа. Но разве можно искусственно создать блеск в глазах, румянец на коже или особое внутреннее свечение, присущее людям, довольным своей жизнью. Нет, конечно.

Французские косметологи считают, что кардинальное изменение внешности хирургическим скальпелем – последний шаг после того, как испробованы более мягкие методы омоложения. Талассотерапия – один из них. Всего лишь за несколько дней вы сможете увидеть этот эффект омоложения, который подарит вам терапия дарами моря.

Осталось разобраться с сухопутными салонами красоты. Из всего многообразия терапевтических процедур возможны лишь водорослевые обертывания. Правда, в последнее время многие салоны и центры талассотерапии начинают работать с концентратами морской воды и компонентами морского воздуха. Однако эти новомодные веяния пока еще не настолько популярны. Обертывания же помогут вам похудеть, причем за счет уменьшения жировых отложений избавиться от целлюлита, вернуть коже гладкость и бархатистость, а также помогут быстро восстановиться после родов.

Процедура состоит в следующем: клиента покрывают толстым слоем разведенных горячей водой водорослей и укладывают на специальную кушетку, напоминающую солярий. Со всех сторон подается сухой пар, и вы получаете и талассотерапию, и сауну одновременно.

Целебные возможности морской пучины

Прежде всего, оздоровительным эффектом обладает сам приморский климат. Сочетание температуры с особенностями влажности воздуха невозможно воссоздать в условиях даже самого продвинутого центра или салона, так как невозможно создать то удовольствие, которое мы испытываем во время отдыха на морском берегу. И все-таки кое-что вам по силам использовать в домашних условиях. Начнем с морской соли – самого доступного средства, которое свободно можно приобрести в аптеке. Тем более, что добывают ее из морской воды.

Искусственным путем воссоздать в полном объеме природный состав натуральной морской соли, к сожалению, невозможно. Ее получают путем выпаривания морской воды. По оценкам специалистов, Мировой океан – «житница» химических элементов и соединений, существующих в природе на Земле. Для информации: морская соль содержит в среднем 64 микроэлемента и более 40 минералов.

По своему техническому составу и насыщенности солями морская вода отличается в разных уголках земного шара. Это объясняется геологическими факторами и пресными водами, впадающими в моря и океаны. Например, самая соленая вода в южных морях. Наше Черное море, а также Средиземное содержат наибольшее разнообразие химических веществ, причем в довольно высоких концентрациях. Моря северных широт более пресные, хотя их соли по качеству не уступают солям южных морей. Легче сказать, на что не воздействует морская соль, чем перечислять все то благотворное влияние, которое она способна оказать на наш организм. Соленая вода обладает поистине огромнейшим влиянием на состояние нашего кожного покрова. Именно поэтому соли можно встретить в любой косметической серии. Она преобразует, исцеляет, заживляет и омолаживает кожный покров. Не говоря уже о том, что она прекрасно тонизирует, лечит бронхиальную астму. Из-за своих выталакивающих качеств позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, благотворно расслабляя наши мышцы и кости.

Если невозможно купить морскую соль в аптеке, попробуйте сделать ее сами: смешайте обычную поваренную соль с несколькими каплями йода и щепоткой питьевой соды.

Для нормализации обменного процесса можно принимать ванны: 2 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта на одну ванну. Такая процедура прекрасно помогает при неврозах, заболеваниях позвоночника и артрозах.

Если есть желание очистить кожу или тонизировать мышцы, достаточно принять ванну с одним килограммом морской соли.

При сосудистых заболеваниях используют раствор соли – 200 г на ванну. При заболевании суставов или позвоночника используют 2 кг на одну ванну.

При ожирении необходимо большее количество – до 5 кг на полную ванну воды. Обычно продолжительность курса лечения солевыми ваннами – десять процедур. Температура – 37 °С, длительность – десять-пятнадцать минут.

Ничто так не облегчает дыхание, как пары морской соли. Испарение морской воды, воздействуя на дыхательную систему, облегчает многим страдания, вызванные астмой. Следует упомянуть и о соленых пещерах, благодаря которым многие люди, до этого тщетно пробовавшие все другие возможные средства, поправили свое здоровье.

Проникая через верхние дыхательные пути и кожу, морская вода эффективно воздействует на сердечно-сосудистую, мочеполовую системы, улучшает или стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Всем давно известно, что залогом нашей красоты является здоровый сон. Следующий рецепт поможет многим эффективно бороться с бессонницей. За полчаса до сна примите теплый душ. Вытрите и оденьтесь, оставив ноги босыми. Возьмите неароматизированную

морскую соль и насыпьте на дно тазика. Встаньте на нее ногами, постоит, переминаясь минут пять с ноги на ногу. Тонкой струйкой вливайте в тазик теплую воду, продолжая шагать на месте. Когда вода покроет ступни, прекратите подливать воду. Подождите, пока от ваших хождений соль полностью растворится. Это займет еще три-четыре минуты. Выйдите из тазика, ополосните ноги пресной водой, разотрите полотенцем и наденьте хлопчатобумажные носки. Помимо бессонницы такая процедура избавит многих от растрескивания кожи на подошвах ног. А если добавить еще и масляный коктейль, то можно излечиться от болезненных трещинок: на четверть стакана оливкового масла – одна чайная ложка касторового масла и одна чайная ложка рыбьего жира, а также пять капель масляного раствора витамина А. После вышеописанной водной процедуры натирайте кожу масляным коктейлем. Затем на ночь оденьте хлопчатобумажные носки.

Омолодить и очистить кожу вам помогут два следующих рецепта, которые давно используются во многих косметических салонах.

При угревой сыпи или камедонах: взбейте мыльную пену помазком объемом в один стакан, добавьте в нее пять капель перекиси водорода и полчайной ложки соли. Еще раз хорошенько взбейте пену и нанесите на предварительно распаренное лицо на пять-семь минут. Массируйте кончиками пальцев все участки с угревой сыпью и камедонами, постоянно добавляя новые порции пенного состава. Смойте маску мелкой губкой теплой водой. Нанесите на проблемные участки тонкий слой преднизолоновой мази. Остальную кожу протрите сразу после процедуры лосьоном с настойкой календулы или ромашки – на четверть стакана воды добавьте семь чайных ложек спиртовой настойки. В течение двух дней после процедуры лицо водой не мыть, а использовать все тот же лосьон.

Солевой пилинг для увядающей кожи: на чистую, предварительно распаренную кожу лица и шеи нанесите питательную маску из равных долей оливкового масла, меда и яичного желтка. Сверху положите влажную салфетку и прогрейте участок укрытой кожи феном. Через 20 минут смойте маску при помощи мелкой губки почти горячей водой. Наложите пенный состав: один стакан взбитой мыльной пены, четверть чайной ложки соды. Обмакивая кончики пальцев в мелкую соль, массируйте кожу лица и шеи вдоль массажных линий, избегая участков вокруг глаз. Постоянно добавляя пенный состав, продолжайте пилинг пять – десять минут. Затем смойте соль и пену теплой водой. Нанесите на очищенную кожу тонкий слой преднизолоновой мази. В течение трех дней после процедуры протирайте лицо лосьоном календулы или ромашки.

Еще одним важным морским средством, которое можно использовать в домашних условиях, являются морские водоросли. Современное развитие науки позволяет извлекать, сохранять и транспортировать компоненты морских водорослей, которые можно использовать на протяжении длительного времени. В настоящее время в аптеках можно приобрести различные водорослевые препараты. К ним относятся экстракты для ванн, маски, кремы, бальзамы и шампуни. Для оздоровительных и лечебных целей более всего подходят ламинария или морская капуста, фукус и так далее.

По содержанию биологически активных веществ, микро- и макроэлементов они не имеют конкурентов среди наземных растений. В них содержатся йод, кальций, магний, калий, кремний, селен, железо, марганец, фосфор, цинк – можно долго перечислять те вещества, которые входят в состав водорослей. В них есть все, что жизненно необходимо организму человека.

Кроме того, некоторые уникальные органические вещества не имеют аналогов в лекарственных травах.

И, наконец, лечебные грязи, в состав которых входит песок и ил, добываемый со дна моря. «Грязь» содержит практически все элементы, встречающиеся в природе, и обладает

поистине уникальным омолаживающим действием. Это средство, созданное на основе песка и ила, также можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.

Ограничения и противопоказания

К большому сожалению, чудодейственные морские процедуры подходят далеко не всем. От морских процедур следует отказаться страдающим онкологическими заболеваниями. Применение лечебных свойств морских препаратов может вызвать осложнения у тех, кто имеет тяжелые формы сердечных заболеваний, противопоказан гипертоникам. А также придется отказаться тем, кто перенес острое заболевание бронхов и легких, плеврит и туберкулез, инфекционные заболевания в острой стадии. Не рекомендуется людям, имеющим аллергию на йод и другие компоненты морской среды. За исключением псориаза, который как раз излечивается талассотерапией. Противопоказано применение морских препаратов людям, имеющим другие кожные заболевания.

В любом случае, прежде чем начинать применять талассотерапию на дому, следует посоветоваться со своим лечащим врачом. Чтобы избежать аллергии, нанесите малую дозу препаратов на внутренний локтевой сгиб (так называемая «кожная проба»). Если возникает зуд или покраснение кожи, придется отказаться от использования применяемых препаратов.

Глава 4. Целебные свойства льда и снега. Эффект криотерапии

Привычная нам жидкая вода в природе приобретает и другие агрегатные состояния, другие формы существования. Но в каком бы состоянии она ни находилась, в умелых руках или при определенном воздействии вода начинает обладать удивительными, волшебными, целительными свойствами, которые позволяют на практике широко использовать ее в косметологических, лечебных и оздоровительных процедурах. Вот и поговорим о твердой фазе воды – о целебных свойствах льда и снега. При переходе воды из жидкого состояния в твердое происходит ряд существенных изменений, а именно: меняется структура кристаллической решетки, вытесняются газы, соли, изменяются физические и химические свойства.

Эти изменения позволяют использовать лед как самостоятельное оздоровительное косметическое средство, так и для получения чистой талой воды. Лучшим видом льда специалисты считают прозрачный лед. Именно он в наибольшей степени близок к дистиллированной воде, а значит обладает сильными очищающими и проникающими свойствами по отношению ко всем тканям организма.

Еще в древности холод использовали в лечебных целях: холодные примочки, пузырь со льдом для лечения ушибов, обертывания в холодные ткани для снятия жара. Все это называется холомотерапия или, по-научному, – криотерапия. Также в те далекие времена лед использовали и в косметических целях – для поддержания тонуса кожи лица. Наверняка, многие женщины пробовали делать массаж лица кубиками льда, особенно травяными настоями.

Именно дерматология стала отраслью медицины, широко использующей криотерапию. Почему же именно холод оказывает столь удивительное воздействие на наш организм? Ведь многие из нас чаще сталкиваются с негативным воздействием холода: обморожение, инфекционные заболевания, снижение температуры тела приводит к ослаблению организма.

Стоит начать с того, что на нашем теле гораздо больше рецепторов, которые реагируют на холод, чем на тепло. Причем в десять раз больше. Значит и общая реакция нашего организма выражена сильнее на холод, чем на воздействие теплом. Надо учесть, что воздействие холода связано с носителем, будь то вода, лед или замороженная углекислота. Поэтому помимо температурного фактора, значение имеет химическое или механическое воздействие. Большую роль играет разница температур поверхности тела и воздействующей среды. Чем больше эта разница, тем более интенсивно реагирует организм. Например, просто холодная вода не будет вызывать бурную реакцию организма, чем, скажем, пузырь со льдом.

Если мы будем воздействовать холодом на большую площадь нашего тела, более яркую реакцию организма получим.

Все знают, что для того, чтобы сбить температуру, необходимо обернуть тело в мокрую холодную ткань. На уровне физиологии воздействие холода связано с тем, что, раздражая кожные рецепторы, он воздействует на весь организм через нервную систему. Происходит охлаждение крови и изменение в ней количества биологически активных веществ.

Под влиянием холода сначала происходит кратковременное сужение сосудов, сменяющееся их расширением и увеличением кровотока, отчего появляется покраснение кожи. Но нельзя переусердствовать. При долгом воздействии происходит расслабление тонуса сосудов и замедление тока крови, а это уже грозит обморожением.

Чем хорошо воздействие холодом – тем, что реакция наблюдается не только в местах приложения, но и в отдаленных участках тела. Происходит перераспределение крови в организме и усиление деятельности расположенных на коже элементов, отвечающих за иммуни-

тет. Понижение температуры тканей снижает проницаемость клеток и повышает их защитные свойства.

Краткое воздействие холода повышает тонус мышц, уменьшает утомляемость и увеличивает силу. При более длительном воздействии, наоборот, снижается возбудимость нервных волокон и чувствительность кожных рецепторов, что оказывает обезбаливающее действие. Так, при наложении пузыря со льдом на место ушиба мы получаем облегчение и частично избавляемся от боли.

Изменение кровотока и распределение крови в органах и тканях под действием холода влияет на деятельность работы организма и всех его систем на течение болезни. Например, наложив холод на область сердца, вы снимете спазм и снимете частоту и усиление сердечных сокращений. Холодовые воздействия на область живота не только повышают тонус мускулатуры кишечника, но и снижают секреторную деятельность желудка, печени и поджелудочной железы. Для облегчения дыхания, его углубления и замедления воздействуют холодом на область груди.

Можно отметить следующие общие свойства льда:

- помогает от зубной боли, если причиной ее возникновения является горячая пища или питье;
- при его приеме с различными напитками содержимое напитка быстрее проникает в кровь и ткани организма (вот почему алкоголь со льдом вызывает быстрое опьянение);
- помогает и укрепляет зрение (компресс из льда на глаза);
- компрессы из льда предохраняют от катаракты;
- способствует быстрому перевариванию пищи;
- если принимать его вовнутрь с уксусом и медом, помогает при желтухе, опухоли печени;
- отвлекает кровь от очага воспаления при ушибах, геморрое;
- снижает приступ астмы;
- блокирует икоту (возьмите в рот кусочек льда и пропустите в горло до самой гортани);
- снимает головную боль и нормализует кровяное давление (наложение льда на шейные позвонки);
- при наложении (3 минуты) на больное место быстро снимает приступ радикулита;
- вода, полученная при таянии льда, помогает при глазных болезнях;
- воздействует на нервные и энергетические точки в организме, способствует активизации биоактивных точек при наложении кусочков льда на участки их расположения;
- широко используется в косметике, оказании помощи при несчастных случаях;
- омолаживает мозг.

Снег для оздоровления можно использовать:

- при закаливании организма (хождение босиком, купание в снегу, снеговые компрессы, после бани или сауны);
- при обезболивании (при ожогах, ушибах, вывихах, легком обморожении);
- при употреблении внутрь и наружно (в виде общей или местных ванн);
- как средство мягкой стимуляции и энергонасыщения всех внутренних органов и организма в целом, путем воздействия рассеянным излучением (отражением лучей солнца и других излучений от снежного покрова через сетчатку и глазное дно (иридостимуляция);
- при насыщении организма чистым воздухом, напитанным отрицательными аэроионами (снег великолепно очищает воздух не только когда падает, но и когда покрывает землю, прогулки по лесу на лыжах, пешком – лучший способ для оздоровления тела и души).

Глава 5. Цена лечебной воды или бальнеотерапия

В наш стрессовый век трудно найти человека, о котором можно с уверенностью сказать: стопроцентно здоров. Да мы и сами знаем, если серьезные хвори пока еще не одолели, то мелких – хватает. Правда от них не умирают, но неприятные ощущения они способны доставить. Словом, почти у каждого из нас есть повод, если не подлечиться, то оздоровиться – точно. А что может лучше всего поправить здоровье, как не уникальные источники подземных минеральных вод. Другими словами – бальнеотерапия.

Бальнеотерапия – использование в лечебных и профилактических целях вод, содержащих в повышенных концентрациях минеральные компоненты и газы. Еще несколько веков назад поездка на воды считалась обязательной для высшей знати. Россия никогда не была исключением. Свет русского высшего общества ездил не только во Францию или Швейцарию. По своему географическому положению Россия не менее богата природными источниками минеральных вод. Еще в 1714 году были открыты Олонцекие марганцевые воды. Чуть позже в Петербурге были обнаружены железистые воды. Ну и, конечно, жемужиной России до сих пор считаются знаменитые курорты Кавказских Минеральных вод. Район этот не имеет себе равных в Евразии по богатству, разнообразию и ценности минеральных вод, а также лечебных грязей. Собственно, это даже ни один, а сразу четыре курорта, каждый со своим профилем: Кисловодск, Пятигорск, Железноводск и Ессентуки.

Современные SPA-центры организованы на базе источников минеральных вод, что позволяет использовать дары природы для оздоровления. Бальнеотерапия считается неотъемлемой частью СПА-центров. Понятно, что в домашних условиях принимать ванны, наполненные до краев минеральной водой, невозможно. Но, не беда! В домашних условиях бальнеотерапия может быть основана на употреблении минеральной воды. Об этом чуть позже, а для начала поговорим о бальнеологических курортах и о том, почему отечественные курортологи советуют лечиться в России.

Выбор бальнеологического курорта нельзя начинать с изучения каталогов или проспектов туристических фирм. Прежде всего необходимы консультации или обследования у врачей-специалистов или лечащего врача. Даже если вы отправляетесь не на серьезное лечение, а собираетесь просто оздоровиться или, скажем, пройти антицеллюлитную программу, стоит выяснить, нет ли у вас каких-либо противопоказаний, аллергии на препараты или косметические средства, и подходит ли вам климат того курорта, на котором вы собираетесь поправить свое здоровье. Ну а если вы решили избавиться от серьезных недугов, то для вас уж точно не все средства и курорты хороши.

Например, знаменитые радоновые ванны прекрасно лечат гинекологические заболевания, но совершенно противопоказаны тем, у кого проблемы с щитовидной железой.

Очень часто врачи не советуют ехать на бальнеологический курорт, если он находится в ином климатическом поясе. Поехать на воды в Баден-Баден – великолепно, но прежде всего необходимо осознавать, что адаптация нашего организма к другому климату или часовому поясу длится целых две недели. Только в этом случае у вашего организма будет шанс не только привыкнуть к новым условиям, но и действительно расслабиться. Иначе вам грозит после отпуска ощущать себя более уставшими, чем до него.

Лечиться лучше в России, считают отечественные курортологи. И не стоит усматривать здесь аспект патриотизма. Нам, действительно, повезло родиться в стране с уникальными бальнеологическими курортами, равных которым в мире немного. И специалисты в наших здравницах квалифицированные, а в последние годы и оборудование во многих санаториях стараются подтянуть до уровня мировых стандартов. Да и ценовые преимущества

играют немаловажное значение. Тех денег, которые вы потратите на отечественных курортах, вряд ли хватит даже на одну неделю на европейском.

Лечебные свойства сульфидных-хлоридно-натриевых вод сочинской Мацесты известны очень давно. При помощи мацестинских ванн лечат не только болезни кожи, но и нервные, гинекологические заболевания, нарушения обмена веществ. Сочинские лечебные источники, в частности «Лазаревская», – прекрасное средство для лечения язвы желудка, гастритов, заболеваний почек и поджелудочной железы. Углекислый мышьяковый нарзан помогает справиться с болезнями печени и желчевыводящих путей. Уникальны фтористые минеральные воды Пластунского источника. В исключительно короткие сроки они выводят из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов, предупреждают появление кариеса, что особенно ценно в наше время для детского здоровья.

Проще перечислить, что в Сочи не лечат. С одним лишь «но» – не всем подходят мацестинские ванны.

Кисловодск – еще один старейший курорт Кавказа. Главное его богатство – мощный источник нарзана. Здесь также лечат и уникальными грязями. Перед нарзановыми ваннами, водами и грязелечением отступают практически все болезни: системы кровообращения, органов пищеварения, бронхиальная астма, урологические и гинекологические заболевания, болезни уха, горла и носа.

Климат и ландшафт прекрасны не только в Кисловодске, но и в **Ессентуках**. Здесь лечат удивительными по своим свойствам соляно-щелочными минеральными водами и иловыми грязями Тамбуканского озера. Эти уникальные целебные грязи обладают поистине волшебными терапевтическими свойствами, так как богаты минеральными солями и органическими веществами. В Ессентуках исцеляют с помощью не только естественных минеральных источников, но и искусственных радоновых ванн, не уступающих естественным. Вам предложат лазеротерапию; индуктотермию – электротерапия с применением высокочастотного магнитного поля; мануальную терапию, иглоукалывание; лечение токами и т. д. Но из всех курортов Кавказских Минеральных вод **Пятигорск** предлагает, наверное, самый широкий выбор бальнеологических услуг: радоновые воды различной концентрации, углекисло-сероводородные и углекислые воды для наружного применения, минеральные воды для питья, лечебная грязь.

Машук – жемчужина, воспетая М. Лермонтовым, – колыбель 40 целебных минеральных источников с самыми широкими свойствами. Основной профиль – болезни опорно-двигательной системы, пищеварительного тракта, нервные заболевания.

Железноводск – город, который славится горячими источниками кальциевых минеральных вод с высоким содержанием железа. Санатории и пансионаты специализируются на лечении болезней органов пищеварения, опорно-двигательной системы, гинекологических и легочных заболеваний, нарушений обмена веществ.

В общем, если исходить из возможностей лучших российских курортов, то нам не нужны Австрия и Швейцария: у нас и так все есть. Хотя ложечку дегтя придется добавить.

Первый минус – это всем известный ненавязчивый сервис. Конечно, не все так плохо, и многие курорты успешно борются с этим российским злом. Многие специалисты советуют выбирать не профсоюзные, а бывшие министерские или «цековские» санатории: все же кадры там лучше вышколены.

Второй минус – отсутствие новомодных программ похудения и омоложения. Наши здравницы во все времена были сильны тем, что эффективно лечили недуги. Ну а если вы хотите более пикантных новшеств, то советуем отправиться в Центральную или Западную Европу.

В Центральной Европе – Чехия и Венгрия, которые по своим климатическим факторам и ценовой политике являются лучшими бальнеологическими здравницами. Все знают

о Карловых Варах, но мало кто знает, что Будапешт не только красивая столица Венгрии, но и город, имеющий множество термальных источников и купален. Термальные источники Венгрии богаты натрием, йодом, бромом, титаном, медью, цинком, серебром. Какие болезни здесь только не лечат: суставов, посттравматические синдромы, дерматиты, хронические воспалительные заболевания органов пищеварения и даже бесплодие.

Некоторые недельные программы рассчитаны на снятие синдрома хронической усталости и омолаживающий эффект.

Курорты Западной Европы имеют качество природных лечебных минеральных вод ничуть не выше российских, но... Но предлагают лечение в суперкомфортабельных условиях, хотя и очень дорого. Зато, наряду с традиционными используются специальные оздоровительные программы, которых в России, к сожалению, пока нет.

Некоторые методики оздоровления, которые предлагают австрийские курорты, не имеют аналогов в мире: здесь успешно, а, главное, в короткие сроки лечат варикозное расширение вен; с помощью йодных ванн лечат офтальмологические заболевания.

На курортах Швейцарии вам обеспечат полную детоксикацию организма, избавят от целлюлита и предоставят ряд омолаживающих программ.

Хотя многие спорят по поводу лечения в Израиле, на Мертвом море – слишком резкий перепад температур приходится перенести, но вода Мертвого моря богатейший источник минеральных солей. А горячие источники и лечебные грязи дают потрясающие результаты при лечении тяжелых поражений кожи, хронического бронхита, эмфиземы и фиброза легких, спаечных процессов после гинекологических воспалительных заболеваний. А уж об омолаживающем эффекте даже не стоит упоминать. Если у вас нет возможности побывать в Израиле, то советуем обратить внимание на косметическую серию, в состав которой входят минеральные вещества из этого уникального водоема.

Бальнеотерапия настолько уникальна, что стоит взять ее на вооружение и для профилактики многих заболеваний. Можно взять за правило иметь на столе только минеральную воду. Желательно приучить себя постоянно ее использовать, особенно те виды, которые добываются в вашей местности. Очень важно использовать только одну разновидность минеральной воды, все-таки нашему организму трудно каждый раз привыкать к новому минеральному составу жидкости. Для профилактических целей рекомендуется применять, так называемые, столовые минеральные воды, состав которых подобран именно с точки зрения их способности очищать наш организм.

Минеральные воды используются для внутреннего употребления, лечебных ванн, купаний в бассейнах и для различных видов душей, для ингаляций и полосканий при болезнях горла и верхних дыхательных путей, для орошений и спринцеваний при гинекологических заболеваниях, для промывания желудка, для введения минеральных вод непосредственно в толстую кишку в виде клизм, микроклизм, сифонных промываний.

Более подробно об очищении, лечении или оздоровлении минеральными водами мы расскажем во второй части, которая целиком посвящена СПА-терапии в домашних условиях.

Говоря о бальнеотерапии, нельзя не остановиться и на лечебных свойствах грязей.

Глава 6. Пелоидотерапия – один из древнейших методов лечения

Применение лечебных грязей, действительно, один из древнейших методов лечения. Его с успехом практиковали еще в Древнем Египте, Риме и Индии. Историки медицины находят рекомендации по использованию лечебных грязей во многих трудах Геродота и Галена, в древних врачебных трактатах.

На территории нашей страны также были известны целительные силы грязей, хотя долгое время грязелечение оставалось уделом только лишь народных целителей, которые определяли силу того или иного источника опытным путем, а затем передавали эти сведения из поколения в поколение. Позднее стали возникать грязелечебницы, когда на свойства грязей обратила внимание официальная медицина.

Стали возможны изыскания все новых и новых источников целебных грязей; появились методики их использования. Широкое применение получили не только грязевые ванны, но и аппликации, внутривлагалищное введение грязей, внутривлагалищное, сочетание грязелечения с физиотерапевтическими процедурами. Многие специалисты отмечают, что за 7-10 дней лечебные грязи позволяют избавиться от стресса, поднять общий тонус организма, существенно улучшить состояние кожи. Может быть, поэтому косметическая индустрия, взяв на вооружение эти сведения, стала выпускать ароматическую черную грязь, позволяющую в короткие сроки добиться эффективного омоложения. Конечно, в идеале лучше использовать грязелечение непосредственно рядом с источником, тем более, что на территории бывшего СССР было открыто около 700 месторождений.

Но в данное время наука смогла разработать технологии упаковки грязей для их дальнейшего использования вдали от месторождений.

Классификация лечебных грязей

Классификация разработана обществом медицинской гидрологии. Именно она предлагает объединить все разнообразие лечебных грязей общим термином «пелоид» (от греческого *pelos* – грязь, глина), так как кроме собственно грязей сюда относятся искусственные вещества, используемые в грязелечении, – парафин, озокерит; а также продукты выветривания вулканических осадочных пород – глина и каолин.

По своему происхождению выделяют грязи, извлекаемые из водных источников – термальных и холодных; органические – сапропели (ил, состоящий из органических веществ и останков водных организмов); осадочные – морские или лиманные; торфяные.

Наиболее популярны в грязелечении иловые грязи или сапропели, торфяные, сульфидно-иловые грязи, озокерит (минерал нефтяного происхождения).

Сапропелью называют ил, состоящий из органических веществ и остатков водных организмов. Это иловое отложение, образовавшееся в пресных водоемах в результате разложения остатков водорослей и других растительных и животных остатков.

Она очень богата веществами, которые образуются за счет разложения растительных и животных организмов под водой с участием микроорганизмов при слабом доступе кислорода. Цвет сапропелей варьируется от черного до желтоватого или серого, что определяется основным компонентом, участвовавшим в образовании грязи. Кроме органических веществ – содержат соли кальция, магния и глину. Чтобы самостоятельно определить сапропелевую грязь, достаточно взглянуть на ее цвет и на состав: состоит из воскообразных, жировых и

белковых веществ; верхний слой имеет вид студня, глубже – пасты, еще глубже – превращается в плотную, режущуюся ножом массу оливкового цвета.

Сапропели обладают высокой влажностью, теплоемкостью и малой минерализацией. Используются для ванн и аппликаций.

Сульфидные иловые грязи обладают разнообразными лечебными свойствами. Это связано с тем, что на дне соленых озер и морских лиманов, где добывают данный вид грязи, постоянно на протяжении сотен тысяч лет идут сложные химические процессы по переработке останков рыб, ракушек, водорослей в лечебное сырье. Эти древние дары моря, накопленные и минерализованные соленой водой, входят в состав иловой грязи. Из-за высокого содержания сернистых соединений железа сульфидная иловая грязь чаще всего имеет очень темную окраску.

Она содержит хлоридные и сульфатные соединения кальция, магния, йода, железа, натрия, богата цинком, серебром, медью, свинцом и кобальтом. В состав иловой грязи входят сероводород, углекислота, органические вещества, обладающие антибактерицидным эффектом, антигрибковым эффектом, вещества – биогенные стимуляторы и многие другие. На ощупь мягкие и хорошо размазываются по телу; грязи морского происхождения имеют запах сероводорода. По своему сложному составу или благодаря ему иловые грязи оказывают многогранное воздействие на человеческий организм, в том числе как биостимулятор, противовоспалительное и антибактериальное воздействие. Наибольшее распространение грязи получили в лечении гинекологических заболеваний, эффективны для лечения заболеваний дыхательных путей. Иловой грязью можно лечиться в домашних условиях, предварительно посоветовавшись с врачом.

Торфяные грязи образуются в болотах также путем разложения органических веществ. По сравнению с иловой грязью они не перерабатываются в гумус полностью, так как происходит влияние недостатка воздуха и избытка влаги. Грязевый раствор достаточно мало минерализован, но его теплоудерживающая способность гораздо выше, чем у других видов грязей. Вот почему процедуры с использованием торфяных грязей можно проводить при высокой температуре и более продолжительно.

По сравнению с иловой грязью торф содержит много дубильных веществ и гуминовые, нафтеновые кислоты. Проникая через кожу, они прекрасно стимулируют обменные процессы в тканях. Торфяные грязи обладают антимикробным действием, прекрасное противовоспалительное средство, также хорошо облегчает аллергические реакции кожи. Помимо того, что торф прекрасный антисептик, его применяют для лечения заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата и при поражениях дыхательной и желудочно-кишечной систем.

Озокерит – это минерал нефтяного происхождения. Известен еще как горный минеральный воск. Озокерит состоит из смеси твердых углеводородов, парафиновых масел, содержит газообразные углеводороды метан, этан, а также углекислый и сероводородный газы. Обладает высокой теплоемкостью и оказывает противовоспалительное, рассасывающее, противовоспалительное и обезболивающее действие. Его можно приобрести в аптеках. Используется при язвенной болезни, холециститах, колитах, подагре и так далее. В основном применяется в виде аппликаций.

Про глину и ее воздействие на организм человека известно с далекой древности. Упоминание о ней можно отыскать даже в египетских папирусах. Высокую оценку лечебным свойствам глины давали и римские врачи Клавдий, Гален, древнегреческий историк Плутарх, арабский ученый Авиценна. Глина прекрасный адсорбент – способна поглощать токсические вещества, запахи, различные воспаления, болезненные выделения, обезвреживая их. Поэтому глину так широко применяют в косметологии. Современные целители характеризуют глину как безвредное и практически универсальное средство, а по химическому

составу ей нет равных, настолько велик в глине состав минеральных веществ: магний, кальций, железо, натрий, фосфор, сера, медь, йод, кобальт, марганец, цинк, никель, ванадий, кремний и другие. В природе встречаются желтая, белая, зеленая глины.

Практически при всех заболеваниях глина дает прекрасный лечебный эффект. Глина не является лечебной грязью в прямом смысле этого слова, но она обладает столь огромными целебными и оздоравливающими свойствами, что позволяет широко использовать ее в грязетерапии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.