

Генератор льда Eis-Tower в спа-салонах и саунах Охлаждение для ухода за кожей, глазами и ушами

Содержание:

Снежный лед в спа-салонах и саунах	2
Эффект чередующихся горячих и холодных ванн	3 – 5
Важность охлаждения после разогрева	6
Руководство по охлаждению с использованием снежного льда	7
Сочетание с другими спа-процедурами	8

Снежный лед в спа-салонах и саунах

Жара и холод – две противоположности, которые всегда привлекали к себе внимание. Так же, как свет и тьма. Среда, полная контрастов, – это всегда одновременно и среда, полная стимуляций.

Здоровье, хорошее самочувствие и эффекты красоты, вызываемые принятием теплых ванн в сауне или паровой бане являются результатом взаимодействия экстремальных температур.

Очевидно, что ощущение тепла более приятно, чем ощущение холода. Поэтому важно продемонстрировать гостям и клиентам спа-салонов привлекательные возможности охлаждения.

У человечества всегда вызывали интерес велнес- и спа-процедуры. Обуславливаемые ими ощущения вызывают у человека внутренние реакции. Эта систематичная стимуляция человеческих ощущений является целью любой велнес- и спа-процедуры.

Лед, как самый естественный символ холода, при систематичной стимуляции кожи, глаз и ушей вызывает различные чувственные ощущения.

Именно снежный лед обеспечивает наилучший охлаждающий эффект для кожи человека после принятия теплых ванн в спа-салоне или сауне. Температура снежного льда составляет «всего» - 0,5° C, и он имеет более шероховатую поверхность по сравнению с другими видами льда. Физическим фактом является то, что лед проявляет свой охлаждающий эффект во время таяния. Отсюда становится понятным, что кубики льда или колотый лед с температурой - 8,0° C не подходят для проведения процедур на коже человека. Кроме того, со снежным льдом проще обращаться, и, помимо эффекта охлаждения, он обеспечивает коже эффект пилинга.

Наличие в спа-салонах и саунах снежного льда мотивирует посетителей на охлаждающие процедуры после разогрева. Они закрепляют позитивный эффект от процедур, направленных на поддержание здоровья, хорошего самочувствия и внешнего вида.

Эффекты чередующихся горячих и холодных ванн

Поддержание здоровья, релаксация и красота – вот основные цели этих процедур, базирующихся на взаимодействии экстремальных температур. Существует три основных способа принятия «горячих ванн»: в горячем и сухом воздухе (сауна), в воде (например, вихревая ванна, джакузи, японская баня, ванна Кнайпа) или в теплом и влажном воздухе (например, турецкая баня, хамам или паровая баня). В прежние времена основным назначением таких процедур были гигиенические аспекты и улучшение защиты организма. Сегодня главными пунктами также являются детоксикация, поддержание хорошего внешнего вида и медитация.

Некоторые анатомические аспекты:

Человек относится к категории эндотермических (гомойотермных) существ. Как правило, обычная температура человеческого организма сохраняется постоянной внутри тела, головы и жизненно важных органов. Более дистальные зоны по отношению к этой основной зоне организма могут иметь более значительные отклонения, касающиеся температуры. Эти дистальные зоны поглощают более низкие или высокие температуры, чтобы исключить изменения температуры в основной зоне организма. Граница между основной зоной и дистальными зонами может быть гибкой в зависимости от необходимых параметров реагирования на температуру окружающей среды.

В организме существуют два центра контроля температуры: промежуточный мозг и рецепторы в коже. Меры организма, направленные против излишнего тепла, обуславливаются, в основном, промежуточным мозгом. Меры против охлаждения обуславливаются, в основном, рецепторами в коже¹.

¹«Кожа является главным органом химической абсорбции и экскреции. Было установлено, что кожа выделяет количество токсинов, эквивалентное их количеству, выделяемому в моче.

Эффекты чередующихся горячих и холодных ванн

Во время физических упражнений и сауна-терапии повышенная циркуляция крови и расширение сосудов обуславливают повышенное потоотделение. При потении гипоталамус активирует миллионы потовых желез, расположенных во втором и третьем слоях кожи. Пот, выработанный в нижней спиралевидной части железы, проходит наружу по каналам железы. Когда он оказывается на коже, его испарение дает охлаждающий эффект. Кожа для надлежащего выполнения своих функций нуждается в регулярном уходе.”

[Sauna Detoxification Therapy – A Guide for the Chemically Sensitive – Marilyn McVicker]

Процессы, происходящие в организме:

во время фазы разогрева:

- повышение температуры тела (кожа в пределах до +10°C, основная зона в пределах до +1°C)
- ускорение в коже процессов метаболизма, выделение пота, детоксикация
- повышение в коже циркуляции крови
- снятие мышечного тонуса
- психическая и душевная релаксация

во время фазы охлаждения:

- нормализация температуры тела
- насыщение кислородом
- стимуляция функции почек²
- уменьшение частоты сердечных сокращений
- тренировка периферийных сосудов
- стимуляция умственных способностей
- ощущение восстановления сил

Эффекты чередующихся горячих и холодных ванн

2) “Почки являются основным органом мочевых путей.

Главная функция почек заключается в очистке крови от шлаков. Затем эти шлаки попадают в мочу и удаляются из организма. Ежедневно требуется не менее двух литров воды, чтобы обеспечить надлежащую работу почек по вымыванию шлаков и вредных примесей и предотвратить накопление химикатов в нашем организме.”

[Sauna Detoxification Therapy – A Guide for the Chemically Sensitive – Marilyn McVicker]

Общие эффекты:

- очищение кожи и стимуляция регенерации клеток
- усиление защитных сил организма
- тренировка сердечной мускулатуры и циркуляции крови
- стимуляция гипофиза и надпочечников
- улучшение тонуса вегетативной нервной системы
- хорошее самочувствие

Важность охлаждения после разогрева

Во время фазы охлаждения температура тела должна опуститься до нормального уровня. Содержание кислорода в крови увеличится. Переход от импульсов тепла к импульсам холода тренирует сосуды в коже. Охлаждающие процедуры вызывают ощущение восстановления сил и осуществляют стимуляцию вегетативной нервной системы, а также важных гормональных органов, таких как гипофиз и надпочечники.

Без достаточного охлаждения после процедур разогрева положительный эффект для здоровья, релаксации и красоты не проявится!

Поскольку в коже в 4 раза больше рецепторов для реакции на холод, чем на тепло, охлаждение воспринимается не таким приятным, как разогрев. Посетителей необходимо мотивировать, чтобы они воспользовались процедурами охлаждения.

Поэтому охлаждение следует представить в виде чего-то необычного, например, предлагая снежный лед в привлекательном окружении!

Руководство по охлаждению с использованием снежного льда

После фазы разогрева рекомендуется пошаговое охлаждение. В целом фаза охлаждения должна занимать на 1/3 больше времени, чем фаза разогрева. Далее приведен один из вариантов шагов фазы охлаждения:

1. Совершите короткую прогулку (желательно на свежем воздухе), чтобы вернуть обычное кровообращение и охладить легкие.
2. Примите (холодный) душ и смойте пот.
3. **Возьмите из емкости для льда одну-две пригоршни снежного льда и начните протирать им кожу. Всегда начинайте с конечностей, т.е. сначала протирайте ноги и руки от ступней (кистей) к бедрам (плечам). Затем на очереди торс и зона головы. Можно брать отдельные порции снежного льда. Следует использовать такое количество снежного льда, которое обеспечивает приятные ощущения.**

В соответствии с требованиями гигиены не возвращайте использованный снежный лед в емкость для льда и не употребляйте его в пищу.

4. Доступно использование других возможностей для охлаждения, например, специального душа для спа или холодного бассейна, процедур по методике Кнайпа, плавания в водоемах.

Очередность шагов 3 и 4 может меняться в зависимости от личных желаний или того, как человек будет чувствовать себя комфортнее.

5. Примите теплую ванну для ног.
6. Попейте воды (в конце процедуры).

Сочетание с другими спа-процедурами

Примеры:

- Красота: уход за кожей. Паровая баня - великолепное средство для улучшения внешнего вида кожи и ее восприятия.
- Релаксация: все виды релаксационных процедур (до или после – чередующиеся горячие и холодные ванны в зависимости от типа релаксационной процедуры).
- Массаж: чередующиеся горячие и холодные ванны перед массажем снимают мышечный тонус и усиливают эффект массажа.
- Детоксикация: для поддержки все процедур детоксикации.
- Физические упражнения: после тренировки для снятия мышечного напряжения и для более быстрого восстановления
-
-

ProConHealth KG

Инновационные идеи на службе Вашего здоровья и хорошего самочувствия