

Душ циркулярный

Циркулярный душ – это лечебно-профилактическая процедура. Эту водную процедуру ещё называют игольчатым душем из-за легкого чувства покалывания. Струйки воды одновременно действуют точно по всему телу. Им удается делать массаж не только кожной оболочке, но и глубоким тканям. Воздействие циркулярного душа не ограничивается поверхностью кожи. Он оказывает серьёзное влияние и на сосуды, мышцы, внутренние органы, подкожно-жировую клетчатку. Такие процедуры позволяют поднять тонус всего организма, а не только оказывает благоприятный косметический эффект на кожу.



Курс процедур позволяет существенно улучшить способность клеток тканей всего тела перерабатывать и усваивать полезные вещества. Происходит интенсивная стимуляция иммунной системы, позволяет снять имеющиеся спазмы, повышает тонус сосудов.

Для проведения процедуры используется специальная кабина, в которой вертикально расположены металлические трубы с отверстиями малого диаметра, через которые полаются тонкие струи воды под давлением до 1,5 атмосфер одновременно со всех сторон. При этом начальная температура воды составляет 34-35 °С (воздействие длится 5-6 минут) и постепенно доводится до 25 °С, которая удерживается в течение 2-3 минут.

Когда назначается циркулярный душ?

Показания в большинстве случаев связаны:

- с нарушениями в работе нервной системы,
- переутомлениями,
- стрессовыми состояниями,
- боли в суставах,
- начальными стадиями развития гипертонии, дистонии.



Подобное воздействие на тело является очень эффективным при необходимости избавления от бессонницы, снятия напряжённости, раздражительности, стимуляции работы сердечно-сосудистой системы. Тонкие водяные струи оказывают

механическое воздействие на подкожные жировые отложения, способствуя их расщеплению.

Как и любое другое медицинское назначение, душ, наряду с полезными свойствами имеет и отрицательные стороны, а, следовательно, **противопоказаниями являются следующие состояния:**

- хронические заболевания в период обострения;
- онкологические заболевания;
- доброкачественные новообразования, находящиеся на стадии активного роста;
- состояние наркотического и алкогольного опьянения;
- заболевания сосудов головного мозга;
- заболевания мочеполовой системы – мочекаменная болезнь;
- активная фаза туберкулеза;
- некоторые заболевания сердца и системы кровообращения, наличие кардиостимулятора;
- заболевания желудочно-кишечного тракта – калькулезный холецистит;
- эпилепсия;
- острые инфекционные заболевания;
- астения (нервная возбудимость, резкие перепады настроения и т.д.) и истерические состояния.

Будьте здоровы! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!