

## **Водолечение**

### **ДУШ ШАРКО**

Душ Шарко - водная процедура, которая заключается в том, что ваше тело массируют струями воды различной мощности и призвана она, прежде всего, бороться со стрессом и укреплять нервную систему. К тому же данная процедура полезна и чрезвычайно эффективна при целлюлите, при нарушении обмена веществ, при ожирении, душ Шарко расщепляет жиры. Кожа увлажняется и становится упругой.

В результате регулярного применения душа Шарко укрепляется нервная система, сердечно-сосудистая система, естественным образом укрепляется иммунитет, происходит постепенное закаливание организма, снимается напряжение с мышц позвоночника. Душ Шарко эффективен при лечении внутренних заболеваний.

Выглядит эта процедура примерно так: вы стоите на расстоянии 3-3,5 м от пульта управления, и вас обдают со всех сторон веерной струей воды, затем компактной струей воздействуют на конечности, спину, боковые поверхности грудной клетки, массируя, таким образом, различные «проблемные» зоны - бедра, ягодицы, спину, живот. В процессе этой процедуры кожа краснеет, что вызвано давлением и температурой воды. Продолжительность одной процедуры составляет 5-10 минут. Полный курс лечения включает в себя до 10 процедур.

Уже после первого же сеанса вы летаете, как на крыльях. Чувство легкости во всем теле, общий тонус, испарившееся раздражение и усталость. Через положенные 10 процедур (повторять курс рекомендуется только через полгода) вы заметите уменьшение объемов, разогнете спину, порадуетесь упругой коже и мышцам.

Благотворное действие создается за счет улучшения циркуляции крови, в результате чего начинают лучше работать все органы. После этих процедур стимулируются обменные процессы, начинают интенсивно выводиться шлаки и другие вредные вещества из организма.

Отдельная «сфера деятельности» душа Шарко: профилактическая. Считается, что он полезен всем, особенно, после физических нагрузок, спортивных тренировок, когда мышцы находятся в напряжении, а за счет массажа становятся более эластичными, плюс улучшается отток и приток крови.

В лечебно-профилактических целях Шарко обычно назначают в комплексе с гидромассажем или ваннами с различными добавками (морской минеральной солью, хвойными ваннами.) и другими курсами SPA-процедур.

#### **Противопоказания**

Противопоказан душ Шарко людям, страдающим сердечно-сосудистыми патологиями. Кроме того, нельзя принимать такой душ при некоторых кожных заболеваниях и при беременности. Проконсультируйтесь со своим терапевтом, прежде чем принимать данную процедуру.