**Процедура - кедровая бочка**

**Целебный пар мини-сауны снимает усталость и дарит ощущение легкости: уникальная процедура кедровой бочки погружает в аромат древесины и трав.**

**Современные научные исследования лишь подтверждают многовековой опыт использования древесины кедра для общего оздоровления и омоложения организма.**

**Кроме того, кедровая бочка для похудения является эффективным и действенным средством, позволяющим без лишних усилий, с удовольствием сбросить лишние килограммы за счет усиления кровотока, улучшения внутриклеточного метаболизма и выведения из организма вредных шлаков.**

**К процедуре кедровая бочка, при желании регулярного и систематического проведения этой процедуры лучше проконсультироваться у лечащего врача.**

**Принцип работы кедровой бочки**

**Конструктивно небольшая сауна кедровая бочка представляет собой компактную емкость из древесины кедра с удобным сидением для комфортного отдыха. В нее подается пар, насыщенный отварами различных трав, подобранных по медицинским показаниям или желанию пациента.**

**Например, кедровая бочка – процедура, помогающая справиться с упадком сил, поднимающая настроение, повышающая работоспособность и тонус всего организма.**

**Кроме того, отвар может быть антицеллюлитным, общеукрепляющим, успокаивающим и противопростудным.**

**Ароматный согревающий пар постепенно наполняет бочку, создавая в ней комфортную температуру около 45-50°С, при которой включаются защитные механизмы кожных покровов, очищаясь и обновляясь.**

**При этом голова не нагревается, оставаясь вне, нет нагрузки на сосуды головного мозга и ощущения нехватки воздуха, что делает салон кедровая бочка идеальным вариантом восстановления для людей, плохо переносящих традиционные сауны и парные.**

**Продолжительность сеанса может быть от 15 до 30 мин, в зависимости от самочувствия пациента и температуры нагрева бочки.**

**Восстанавливаем силы**

**После процедуры необходимо отдохнуть некоторое время, чтобы кожа до конца впитала необходимые микроэлементы и постепенно охладилась.**

**В это время хорошо выпить чашку горячего ароматного фито - чая, настоянного на травах и ягодах, который также предназначен усилить лечебное действие и восстановить необходимое количество жидкости организма, потерянной в процессе прогревания.**

**Приятная атмосфера отдыха и релаксации приносит процедуре кедровая бочка отзывы, безусловно, только положительные. Легкость во всем теле, отличное настроение, желание жить и работать, мягкая и бархатистая кожа – это отмечают практически все, кто хоть раз попробовал паровые ванны в сочетании с лечением травяными бальзамами и настоями.**

**Противопоказания кедровой бочки**

**Как и любая целительная процедура, оказывающая многогранное и сложное воздействие на организм, кедровая бочка не показана к применению в случаях:

1. острого периода воспалительных заболеваний;
2. периода обострения хронических заболеваний;**

**3.онкологических заболеваниях;
 4. активного туберкулеза;
 5. беременности;
 6. обострения сердечно-сосудистых заболеваний;
 7. кровотечений различной этиологии.**

**Пользование инфракрасной кабиной**

**Инфракрасная сауна – это устройство для проведения тепловых процедур, в котором сидящий человек нагревается с помощью инфракрасного излучения, а не с помощью воздуха. В способе нагрева и заключается основное отличие инфракрасных саун от других видов бань и саун.**

Кабины изготовлены из Сибирского кедра и вмещают в зависимости от размера от 1 до 4 человек.

**Микроклимат внутри кабины во время сеанса составляют:**

Влажность естественная 40-60% и температура воздуха от 37°С до 47°С.

Идеальными условиями в инфракрасной кабине, с точки зрения комфортного пребывания человека, можно считать температуру 37°С и влажность 40%, но это требует создания сложной системы вентиляции.

Перед применением тепловых процедур в ИК кабине, необходимо консультироваться с лечащим врачом в следующих случаях:

* Если Вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием;
* Если Вы имеете подозрение на существующее заболевание или травму;
* В случае прохождения каких-либо медикаментозных курсов лечения.

Во время сеанса внимательно относитесь к своим ощущениям и в случае отрицательных реакций, немедленно прекратите сеанс.

Для получения максимальной пользы от ИК - кабины, пожалуйста, пользуйтесь следующими правилами:

* Воздержитесь от приема сеанса в ИК - кабине сразу после еды.
* Горячий душ перед сеансом поможет увеличить объем выделенного пота.
* После включения кабины – сауны подождите примерно 10-15 мин., чтобы излучатели разогрелись. Помните, что готовность кабины к работе определяется не температурой воздуха внутри, а степенью разогрева излучателей.
* Когда температура в кабине достигнет установленной, излучатели начинают периодически включаться и отключаться для поддержания заданной температуры.
* Регулировать температуру и влажность внутри кабины можно проветриванием. Температура в кабине должна не превышать 50°С.
* Важно сохранить водный баланс. Для этих целей пьют воду до, в течение и после сеанса.
* Не применяйте лосьон для тела до сеанса в ИК - кабине.
* Используйте, по крайней мере, 2-3 полотенца: одно постелите на сидение, второе служит для вытирания пота с тела. Помните – вода оказывает большое сопротивление инфракрасному излучению.

 **Косметический эффект**

 Активация циркуляции крови в кожном покрове под воздействием проникающего инфракрасного излучения приводит к расширению и очищению пор кожи.

Удаляются отмершие клетки, кожа становится гладкой, упругой и эластичной.

В результате обильного потоотделения, раскрываются даже те поры, которые не функционировали много лет. Происходит очистка кожи, необходимая для проведения косметических процедур.

Устраняется ряд накожных заболеваний: угревая сыпь, прыщи, крапивная сыть, перхоть.

Улучшается цвет лица, разглаживаются морщины, кожа выглядит моложе.

 Шрамы и рубцы на коже, даже коллоидные, смягчаются, а в ряде случаев рассасываются.

 Снижается уровень неприятных запахов, выделяемых кожей.

 Залечиваются экземы и, псориаз.

 Уменьшаются целлюлитные отложения.

Прямой разогрев мышц в инфракрасной кабине позволяет обходиться без разогревающих мазей при проведении массажа.

 Достаточно всего 30 минут для проведения сеанса.

**Абсолютные противопоказания к инфракрасной сауне и опасность посещения ИК-сауны при наличии:**

* Острые гнойные процессы;
* Опухоли (доброкачественные или злокачественные) или подозрение на их наличие;
* Страх и негативное отношение к процедуре;
* Острые заболевания с повышением температуры;
* Инфекционные и контагиозные заболевания;
* Активный туберкулез;
* Склонность к профузным кровотечениям;
* Общий атеросклероз с органическим поражением соматических органов;
* Стойкая АГ с АД свыше 200 мм ртутного столба и органическими изменениями внутренних органов.
* Посттромбофлебитический синдром длительностью менее 3 месяцев, опасность эмболии.
* Лабильная форма сахарного диабета с периодическими или стойким ацидозом.
* Кахексия.
* Хронический алкоголизм.

**Сеанс в инфракрасной сауне.**

**Сеанс принимают только в сидячем положении.**

**Это связано с рядом ограничений: во-первых, необходимо постоянно вытирать пот с тела, т.к. пот оказывает большое сопротивление ИК излучению.**

Внутренняя часть кабины, включая пол, стены и потолок, изготавливается из натурального, необработанного дерева. Это связано с необходимостью создания определенного микроклимата и выравнивания разницы температур по вертикали внутри кабины, т.к. даже не очень небольшая разность температур хорошо ощутима.

**Сеанс в такой сауне, обычно, длится 30 мин.**

Потоотделение в инфракрасной сауне значительно выше, чем в обычных саунах и банях, при значительно более мягких условиях, чем и достигается большой оздоровительный эффект по отношению к другим саунам.

Простудные заболевания.

 **Прием процедур в инфракрасных кабинах увеличивает сопротивляемость организма инфекциям и сдерживает процесс размножения вирусов.**

**Следовательно, регулярные сеансы не только позволяют избегать простудных заболеваний, но и могут помочь бороться с этими болезнями едва они начались, сокращая время выздоровления.**

**Ухо, горло, нос.**  Инфракрасное излечение может быть использовано в качестве терапевтического средства лечения хронического воспаления среднего ухо и горла, бороться с кровотечением из носа.

**Проблемы излишнего веса.** Использование инфракрасной кабины ведет к возрастанию потребления энергии, которое сжигает калории (до 600 за сеанс). Следовательно, регулярное использование кабины может помочь сбалансировать вес.

**Целлюлит.** Целлюлит состоит из воды, жира и отходов, произведенных естественными процессами организма. Целлюлит откладывается слоями под кожей, приводя к заметным косметическим проблемам. Глубокое проникновение инфракрасного тепла помогает расщеплять целлюлит, а затем выводить в виде пота.

**Ожоги кожи.** Доказано, что инфракрасное излучение уменьшает боль от ожогов кожи и может помочь ускорить процесс создания новой кожи.

**Польза от использования ИК - кабины.**

Из-за своего уникального воздействия на организм человека, инфракрасные сауны незаменимы для подготовки первоклассных спортсменов.

 Благодаря непосредственному проникновению инфракрасных лучей в организм, разогрев мышц перед тренировкой или соревнованием происходит напрямую, без затрат мускульной энергии.

 Резкое расширение кровеносных и лимфатических сосудов ведет к физическому «выдавливанию» подкожных жировых отложений, что позволяет специалистам силовых единоборств снижать вес накануне соревнований гораздо эффективнее, чем в парной бане и без причинения вреда здоровью. Сеанс в инфракрасной кабине позволяет за короткое время в больших количествах выводить из мышц молочную кислоту, накопившуюся во время тренировок. Быстро исчезает эффект «перетренированности» и «забитости» мускулов.

 Резкое увеличение кровотока в сосудах способствует ускорению метаболического обмена в организме, что ведет к увеличению мышечной массы, в результате тренировок, в более короткий срок.

 Процедуры в инфракрасной кабине способствуют скорейшему заживанию травм, ушибов, переломов, растяжений, рассасыванию гематом.

Способствует профилактике простудных заболеваний при тренировках на свежем воздухе в плохую погоду.

Выводит из организма шлаки и токсины без применения медикаментов.

Позволяет сократить реабилитационный период после соревнований.

Позволяет сместить акцент оздоровительной подготовки из медикаментозной в физиотерапевтическую область.

Эффективно снимает боль от травм, ликвидирует спазматические сокращения мышц (судороги).