



MEDWORLD

HEALTH & REHABILITATION CENTER

+90 549 800 41 05

+90 549 800 41 06

www.medworldclinic.com

info@medworldclinic.com





Талассотерапия

Название талассотерапии происходит от греческого слова «таласса», что означает море или океан. Терапия включает использование морской воды, спа-терапии и соленого морского климата для улучшения общего состояния здоровья и хорошего самочувствия. Эта практика использовалась в Европе на протяжении веков, начиная с Римской империи, когда солдаты использовали горячие морские ванны для восстановления сил после битв. С тех пор эта практика стала популярной, и теперь ее можно найти на большинстве морских водоемов Европы. Талассотерапия сочетает в себе различные формы, это и ванны с морской водой, бассейны, упражнения в бассейнах с подогревом, морские продукты и климатотерапия.

Польза

Морская вода и талассотерапия - общие стимуляторы тела. Они действуют путем усиления кроветворной функции (производство клеток крови), улучшают ответную реакцию и действуют как общеукрепляющее средство. Они также могут повысить иммунитет.

Другие преимущества включают:

- стимуляцию эндокринных функций, в том числе щитовидной железы, надпочечников, паращитовидных желез и половых желез
- улучшение кровообращения
- повышенное потоотделение
- увеличение количества красных и белых клеток крови
- более ровное, беспрепятственное дыхание

Кровообращение

Исследования показали, что водная терапия может иметь различные физиологические эффекты на человеческий организм. К ним относятся усиление кровообращения, которое помогает избавиться от мышечных спазмов и восполняет организм кислородом и питательными веществами. Кроме того, было показано, что водоросли, используемые в талассотерапии, способствуют циркуляции крови при местном применении через косметические средства.



Боли в суставах

Талассо и талассо-процедуры уже давно направлены на облегчение боли в суставах и улучшения хорошего душевного состояния. Кроме того, реабилитационное лечение и купание могут значительно уменьшить симптомы остеоартроза (невоспалительного заболевания суставов), включая уменьшение выраженности боли, улучшение суставной функции и предотвращение дальнейшего повреждения. Свидетельства показывают, что лечение боли в шее на основе водных процедур могут улучшить функциональные возможности и подвижность суставов, привести к физическому и ментальному расслаблению, а также поднять настроение.

Увеличьте количество микроэлементов

Микроэлементы являются необходимыми минералами для человеческого организма. Они имеют важное значение для здоровья и развития, и многие из них можно найти в морской воде. К ним относятся:

- магний, марганец, кобальт, натрий, кальций, калий, бор

Эти минералы впитываются в кожу благодаря ваннам с теплой морской водой и крошечным частицам соли, содержащимся в морском воздухе, укрепляя естественные защитные силы.

Мышечная усталость, неподвижность и болезненность

Исследования талассотерапии и спа - процедур у пациентов с фибромиалгией показали, что регулярное лечение приводит к уменьшению мышечной боли и усталости. Они также оказали положительное влияние на общее состояние здоровья и физическое функционирование. Исследование 2008 года, проведенное на пациентах с фибромиалгией, показало, что аэробные упражнения в морской воде улучшают мышечную нагрузку и общее самочувствие. Кроме того, тепло воды влияло на мышечный тонус и уменьшало интенсивность боли. Другое исследование также показало, что терапия глубоководной водой оказала значительное влияние на снижение мышечной усталости и быстрое восстановления после повреждения мышц. Исследования также показывают, что талассотерапия может улучшить гибкость мышц, улучшая насыщение крови кислородом

Состояние кожи

Использование морской воды было признано в качестве средства для лечения симптомов различных заболеваний, таких как:

- Псориаз
- Экзема
- назофарингит, или обычная простуда
- конъюнктивит или кератоконъюнктивит.
- дерматозы-общий термин для широкого спектра кожных заболеваний.

Морская вода содержит много минералов и микроэлементов, необходимых для клеточного метаболизма. Она может успокоить раздражение кожи, такое как псориаз и дерматит, а также улучшить заживление ран. Было также доказано, что морская вода помогает выводить токсичные остатки и вредные соединения оксигенатов.

Увлажнение и укрепление кожи

Согласно мнению клиники MEDWORLD - «Талассотерапия включает в себя использование морской грязи и морских водорослей с множеством преимуществ, связанных с содержанием в них минералов» Морские водоросли также могут содержать биоактивные соединения, в том числе:

- белки, полисахариды, жирные кислоты, полифенолы, пигменты, витамины, стериды Согласно Medworld, их можно использовать для косметических целей, таких как увлажнение, осветление кожи и предотвращение признаков старения.

Доказано, что морская вода увлажняет и укрепляет кожу, а соль в морской воде может быть естественным отшелушивающим средством, которое способствует клеточному омоложению. Также было доказано, что использование морских водорослей уменьшает видимые проявления целлюлита.

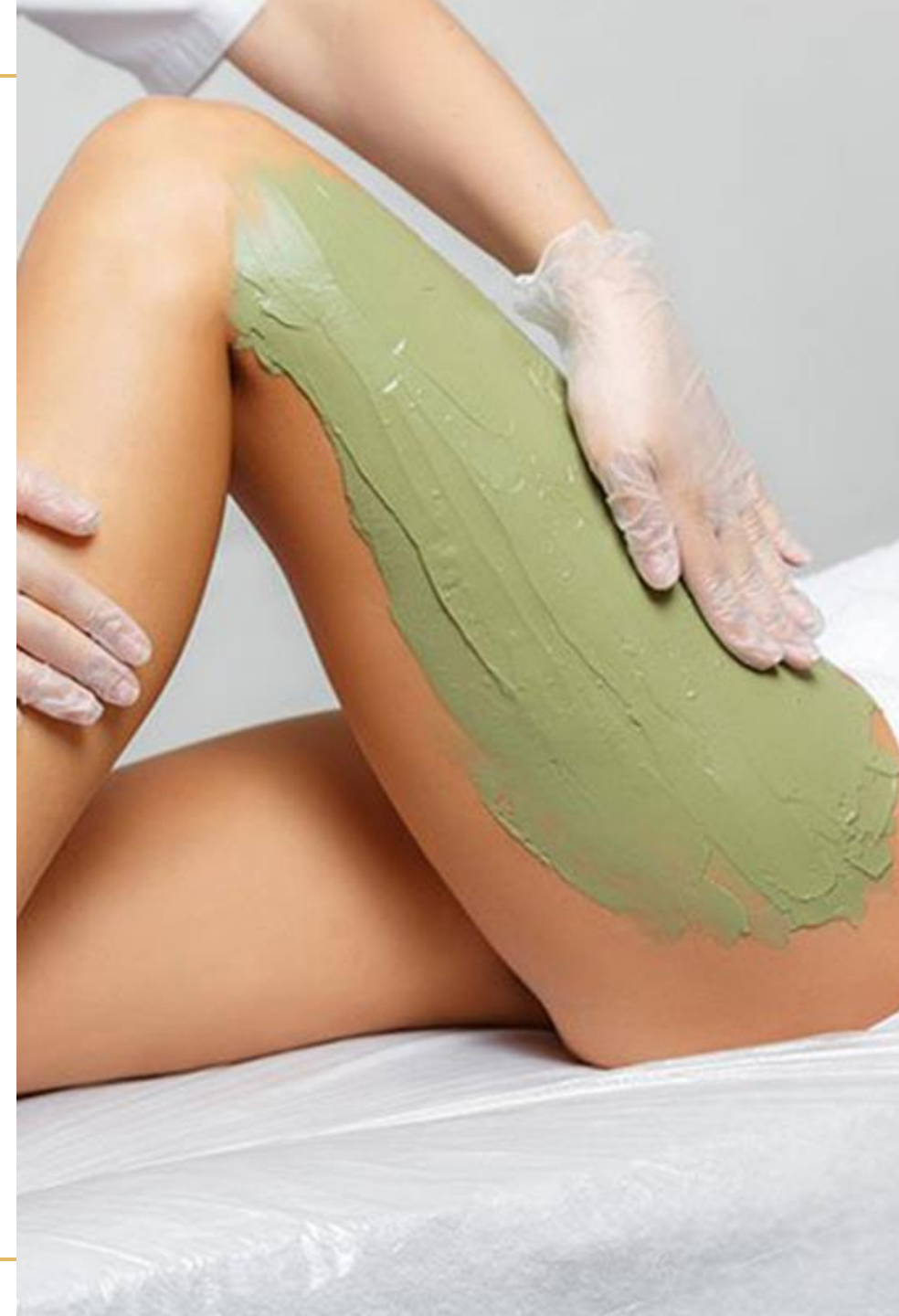
Сон

Талассотерапия также может помочь улучшить сон. Одно исследование показало, что 3 дня талассотерапии в сочетании с управлением сном, помогут при симптомах позднего и раннего засыпания, включая:

- снижение дневной сонливости
- улучшение настроения и восстановление когнитивных функций
- снижение уровня гнева, стресса и депрессии
- улучшение сна на протяжении ночи
- положительное влияние при борьбе с бессонницей и нарушения сна

НАШИ ПАКЕТЫ:

- Талассотерапия и Физиотерапия
- Талассотерапия и Реабилитация
- Талассотерапия и Детокс
- Талассотерапия и Похудение
- Талассотерапия и Антистресс
- Талассотерапия и Хорошее самочувствие
- Талассотерапия и Антивозрастная программа





Талассотерапия и Физиотерапия / 7 дней

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 6 программ физиотерапии (терапия, лечение, массаж)
- 3 сеанса обертывания водорослями
- 6 сеансов в талассо-бассейне под присмотром инструктора
- 6 процедур талассотерапии (грязевое обертывание, скраб для тела с морской солью, гидротерапия, андуляция, озонотерапия, прессотерапия, лимфодренаж)
- 24/7 онлайн-поддержка

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- **Талассо бассейн**
- **Зона кардио-тренировок**
- **Хаммам, сауна, паровая баня**
- **Закрытый бассейн**

Талассотерапия и реабилитация / 7 дней

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 6 программ по реабилитации и физиотерапии (терапия, лечение, массаж)
- 6 занятий в талассо-бассейне под присмотром инструктора для реабилитации
- 6 процедур талассотерапии (грязевое обертывание, скраб для тела с морской солью, гидротерапия, андуляция, озонотерапия, прессотерапия, лимфодренаж)
- 24/7 онлайн-поддержка

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- Талассо бассейн
- Зона кардио-тренировок
- Хаммам, сауна, паровая баня
- Закрытый бассейн





Талассотерапия и Детокс / 7 дней

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 1 программа "Детокс-хаммам"
- 6 сеансов детоксикации с обертыванием морскими водорослями
- 3 сеанса детоксикации и массажа.
- 6 сеансов Магнитотерапии
- 3 процедуры гидротерапии
- 6 сеансов озонотерапии
- 6 занятий в талассо-бассейне под присмотром инструктора
- Щелочная вода и пробиотики
- Детокс-добавка
- Натуральные лечебные продукты и напитки согласно рецепту.
- 24/7 онлайн-поддержка

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- **Талассо бассейн**
- **Зона кардио-тренировок**
- **Хаммам, сауна, паровая баня**
- **Закрытый бассейн**

Талассотерапия и Похудение / 7 дней

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 6 травяных обертываний для похудения
- 3 мануальных лимфатических массажа
- 3 сеанса Прессотерапии Лимфодренажа
- 3 сеанса программы похудения с LPG и Frozen
- 6 сеансов Магнитотерапии
- 3 процедуры гидротерапии
- 6 сеансов озонотерапии
- 6 занятий в талассо-бассейне под присмотром инструктора
- Щелочная вода и пробиотики
- Пищевая добавка для похудения.
- Натуральные лечебные продукты и напитки согласно рецепту.
- 24/7 онлайн-поддержка

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- **Талассо бассейн**
- **Зона кардио-тренировок**
- **Хаммам, сауна, паровая баня**
- **Закрытый бассейн**



Талассотерапия и Антистресс / 7 дней

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 1 программа «Антистресс хамам»
- 3 сеанса антистрессового массажа
- 3 аюрведических метода снятия стресса
- 3 антистрессовых обертывания
- 3 сеанса озонотерапии
- 6 занятий в талассо-бассейне под присмотром инструктора
- 3 сеанса Андудляционной стресс-терапии
- 3 процедуры гидротерапии
- 24/7 онлайн-поддержка

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- Талассо бассейн
- Зона кардио-тренировок
- Хаммам, сауна, паровая баня
- Закрытый бассейн

Талассотерапия и Хорошее самочувствие

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 1 программа «Османский хамам»
- 6 спа-процедур (1 ароматерапевтический массаж всего тела, 1 массаж тела горячими камнями, 1 расслабляющий массаж тела, 1 расслабляющий массаж лица, 1 массаж стопы, 1 озоновый массаж)
- 2 обертывания из морских водорослей
- 3 сеанса озонотерапии
- 3 сеанса магнитотерапии
- 3 процедуры гидротерапии
- 24/7 онлайн-поддержка

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- Талассо бассейн
- Зона кардио-тренировок
- Хаммам, сауна, паровая баня
- Закрытый бассейн



Талассотерапия и Антивозрастная программа / 7 дней

- Физическая оценка
- Индивидуальные тесты и план лечения
- 1 консультация диетолога для анализа состава тела (ИМТ)
- 24/7 онлайн-поддержка

6 спа-процедур для лица;

- 1 омолаживающая и восстанавливающая процедура Collagen Booster
- 1 процедура для сияния глаз
- 1 косметическая процедура с гиалуроновой кислотой HA 50X
- 3 укрепляющих и антивозрастных процедуры для лица

11 СПА процедур для тела;

- 1 сеанс антивозрастной программы с LPG
- 1 сеанс антивозрастной программы с Frozen
- 3 процедуры гидротерапии
- 3 укрепляющих антивозрастных процедуры для тела
- 3 сеанса для укрепления тела со скрабом

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ДОСТУП

- Талассо бассейн
- Зона кардио-тренировок
- Хаммам, сауна, паровая баня
- Закрытый бассейн

