

Название: «Банный детокс и обновление»

Все городские жители так или иначе вынуждены дышать не самым чистым воздухом, не всегда нам удается вести здоровый образ жизни – и все это накладывает отпечаток на наше здоровье. Весь 2020-ый год стал испытанием для здоровья человечества. Для того, чтобы провести детоксикацию организма, укрепить иммунитет, очистить и обновить кожу была разработана процедура «Банный детокс и обновление».

Цели и задачи программы: Процедура направлена на детоксикацию организма и насыщение полезными микроэлементами. Также она благотворно влияет на состояние кожи, укрепляет иммунную систему, может помочь при небольшой простуде. Процедура подходит как женщинам, так и мужчинам, но в зависимости от пожеланий и состояния здоровья клиента могут вноситься корректировки в сценарий теплового воздействия и его интенсивность.

Показания и противопоказания

Показания: хронические болезни дыхательных путей, поддержка иммунной системы, нарушения мочеполовой системы, в курсах коррекции фигуры.

Противопоказания: все общие противопоказания посещения бани (инфекционные и хронические заболевания в острой фазе, острые формы сердечно-сосудистых заболеваний, онкологические болезни за исключением периода ремиссии, высокая температура, аллергия на мед и т.д.)

Предупреждение: несколько часов после процедуры необходимо избегать прямых солнечных лучей, соляриев и других источников ультрафиолета.

Используемые инструменты и материалы : Тонометр. Чай «Медовая липа» для стимуляции потоотделения (цвет липы, лист малины, кусочки корицы, апельсиновая цедра, имбирь, лепестки сафлоры), мед липовый, варенье малиновое и сушки. Детокс-вода с мятой и лимоном. Сено луговое. Веники: дуб, липа, береза, эвкалипт. Медный таз для прогрева ног. Мед разнотравье, соль морская йодированная с цветками липы для нанесения на кожу. Простыня, чаша для омовения.

Последовательность процедуры:

Проводим предварительную беседу с гостем, изучаем анкету на предмет противопоказаний, уточняем, как гость спал, как давно ел, как переносит тепловые нагрузки. Измеряем АД и предлагаем выпить чай перед процедурой.

Затем гость принимает душ без средств и проходит в парную или хаммам, и в горизонтальном положении при умеренной температуре прогревается до первого потоотделения. После подготовительного прогрева гость надевает халат и идет пить чай, продолжая потеть.

После отдыха (15 минут) гостя забирают на парение. Гостя укладывают на заранее смоченное сено, на спину. Проводится парение передней поверхности тела. Перед поворотом на спину открываем дверь для доступа свежего воздуха и освежаем гостя прохладной водой комфортной температуры. Помогаем повернуться на живот и проводим парение задней поверхности тела. Перед тем как поднять гостя, помогаем ему повернуться на спину. Омываем прохладной водой.

Провожаем гостя в зону отдыха, даем выпить воды и укладываем в горизонтальное положение. После отдыха провожаем гостя в парную (заранее застилаем сено простыней). Укладываем гостя

на спину и натираем медом с солью и липовым цветом. Экспозиция 15 минут, в это время банщик находится недалеко от гостя, чтобы контролировать его самочувствие. По истечении времени гостя накрывают простыней, два конца заводят под плечи и делают три взмаха простыней, нагнетая теплый воздух на гостя. После чего выжимающими движениями проходят по всему телу. Затем контраст прохладной и теплой воды через простыню. И в завершение стягиваем простынь, начиная с ног, так достигается «эффект новой кожи». Провожаем гостя в душ, а затем в зону отдыха и предлагаем выпить воды или чая.

Процедура рассчитана на 120 минут.

Выбор массажных техник :

Во время парения активизируем лимфоток. Начинаем парение с передней поверхности тела, чтобы прогреть живот. Растирание березовыми вениками направлены к центру. Березовые веники помогают очистить кожу и подготовить ее к маске. Во время парения в основном совершаются омахивания, растирки и припарки. Для лучшего потоотделения парение проводится березовыми и липовыми вениками. Мед с солью наносится поверхностными движениями. Используется выжимная техника через простыню для улучшения лимфотока.

Термическое воздействие:

Парение проводится при средней активности пара, чтобы гость смог подольше находиться в парной для более глубокого прогрева. При нанесении скраб-маски и во время экспозиции пар не подается, при пожелании гостя можно приоткрыть дверь. По мере согревания простыней можно добавлять немного пара (зависит от гостя). Контраст проводится прохладной водой.

Воздействие на органы чувств:

Для ароматерапии в зоне отдыха используется эфирное масло кедр (гармонизация и детокс). В парной - настой из эвкалипта, ромашки и липы, аромат лугового сена, что оказывает терапевтический и успокаивающий эффект.

Чай «медовая липа» имеет приятный пряный вкус и улучшает потоотделение и работу почек. Липовый мед и малиновое варенье – поддержка иммунитета, улучшение потоотделения.

Музыка спокойная, расслабляющая. Слышно, как переливается вода в бассейне.

Для большего комфорта процедура проводится на сене, которое можно накрыть простыней, если у гостя чувствительная кожа. Ощущения во время стягивания простыни сравнимы с эффектом новой кожи.

Свет во время процедуры приглушен.