

Jacuzzi sau Terapia prin apa

De secole, oameni din întreaga lume cunosc și folosesc terapiile cu apă, și în special al celor ce combina masajul cu apă caldă. În antichitate grecii și egiptenii apreciau efectele curative ale băilor cu ape fierbinți și ierburi aromate. În India băile erau combinate cu inhalatii de abur cald pentru tratarea căilor respiratorii. În timpul imperiului roman s-au construit adevărate complexe de băi, ce includeau bazine cu apă caldă și camere de abur.

Aceleși practici se regăsesc în istoria majorității popoarelor, evocând efectele benefice ale hidroterapiei.

Efectele benefice ale hidroterapiei

Caldura: Îmbunătățește circulația sângelui și grăbește recuperarea țesuturilor deteriorate.

Plutirea: Reduce efectele presiunii asupra articulațiilor și coloanei vertebrale.

Masajul: Reduce tensiunea musculară și diminuează efectele stresului.

Hidroterapia este în principal, o modalitate eficientă de a reduce efectele stresului cotidian.

Un Jacuzzi este loc grozav pentru a discuta despre evenimentele zilei într-un mediu relaxant, atât pentru fizic, cât și pentru psihic:

- căldura din apă relaxează întregul organism, deoarece crește fluxul de sânge;
- masajul jeturilor atenuează și calmează durerile articulațiilor inflamate;
- flotabilitatea apei face să te simți mai ușor, cu până la 90% din greutatea corpului;
- stimulează producerea de endorfine, care blochează natural durerile și combate stresul.

Atentie!

- ✓ Pericol de electrocutare: nu folositi in preajma echipamentelor telefoane sau alte dispozitive electrice sau electronice.
- ✓ Pericol de aspiratie: nu intrati in cada cu bijuterii sau accesorii (ceasuri, snururi costume baie, par lung neprins) care ar putea fi prinse in zonele de aspiratie sau alte parti mobile.
- ✓ Pericol de inec: nu intrati in cada cand sunteti singur in incapere; exista posibilitatea de alunecare, stare de inconstienta, blocare care sa conduca la inec.
- ✓ Pericol de vatamare: alunecarea, prinderea unei parti a trunchiului in zonele de aspiratie pot duce la leziuni.