



Infomaterjal

Valgusravi (paneel) ja massaažitoolid

Kestus – kuni 20 minutit

Valgusraviseade ja massaažitoolid asuvad ühes kabinetis ning neid on võimalik kasutada eraldi või üheskoos.

Valgusterapia on tunnustatud ravimeetod sügistalvise masenduse ja kevadväsimuse leevendamiseks põhiliselt põhjamaades, kus on puudus pidevast päikesevalgusest. Valgus pidurdab organismis und soodustava aine melatoniini sünteesi ja korrastab ööpäevaringseid bioloogilisi rütme muutes sellega inimese erksamaks ning parandades meelolu. Sobib samuti hästi pimedusest tingitud probleemide ennetamiseks.

Protseduur

Valgusraviseade väljastab eredat, päikesekiirguse nähtava valguse osale sarnase spektriga valgust (ei ole ultraviolettkiirgust). Valgusravist ei ole abi ainult ühe protseduuri järgselt, soovitatav on mitmepäevane kuni mõnenädalane kuur.

Vastunäidustused:

- ✦ silmahaigused (glaukoom, võrkkesta haigused, k.a. diabeedi korral, ägedad ja kroonilised põletikud)
- ✦ ravimid, mis valgusega reageerides võivad anda allergilise nahapõletiku (näiteks tetratsükliin, ketoprofeen jt. Antud teave on olemas ravimi infolehel)

Valgusravi on hea kombineerida massaažitooliga. Massaažitoolides masseeritakse mehhaaniliselt selja ning õlavöötme erinevaid piirkondi, mis vähendab lihaspingeid ja sellega seotud valu ning annab lõõgastava tunde ja parandab meeleolu. Sobib väga hästi stressist ja sundasenditest tingitud pingete vähendamiseks.

Protseduur

Massaažitoolis masseeritakse keha mehhaaniliselt rullikute ja õhusurvega. Rullikud haaravad, venitavad, muljuvad, toksivad. Võimalik on valida erineva toime ja tugevusega programme kas kogu keha või erinevate kehapiirkondade massaažiks. Massaaž vähendab lihaspingeid ja sellega seotud valu, aktiveerib vereringet ning annab lõõgastava tunde ja parandab meeleolu. Sobib väga hästi stressist ja sundasenditest tingitud pingete vähendamiseks, ka jalgade väsimuse korral.

Vajalik konsulteerida arstiga:

- ✦ pahaloomulised kasvajad
- ✦ rasked südamehaigused
- ✦ rasedus ja menstruatsioon
- ✦ väljendunud lülisamba deformatsioonid
- ✦ luude hõrenemine
- ✦ äge haigestumine ja trauma või kudede kahjustus masseeritaval piirkonnal
- ✦ veenide põletik ja süvaveenitromboos jalgadel (jalgade massaaži korral)
- ✦ meditsiiniliste implantaatide olemasolu (näiteks kardiosstimulaator)

Valgusravi ja massaažitoole pakume ainult tasulise teenusena.