



**Hydromasážní sprcha**  
**ALEXEJEVA**

**> Váš osobní lékař!**

**Pomůže Vašemu tělu,  
aby se uzdravilo samo!**



## OBSAH:

1	Bouráme stereotypy ? .....	3
2	Principy fyzioterapie a rozdíly fyzioterapie a farmakoterapie na příkladu hydroterapie .....	7
3	Co je vaskulární (cévní) reakce ? .....	9
4	Hlavní efekt hydroterapie .....	10
5	Význam roztírání pro tělo a zdraví .....	12
6	<b>Sprcha Alexejeva</b> pro zdraví a zachování postavy .....	13
7	Pravidla používání hydromasážního nástavce - <b>sprchy Alexejeva</b> .....	15
8	<b>Sprcha Alexejeva</b> je krásný způsob, jak darovat sobě i svému tělu trochu více pozornosti .....	17
9	Dvě pravidla Avicenny pro ty, kteří chtějí hubnout s pomocí hydromasáže .....	20
10	Funkce kůže v lidském organismu .....	20
11	Techniky anticelulitidní masáže <b>sprchou Alexejeva</b> .....	22
12	Křečové žíly jdou vyléčit ! .....	23
13	Tenzní bolesti hlavy .....	29
14	Syndrom karpálního tunelu .....	30
15	„Příroda léčí, lékař pomáhá“ .....	31
16	<b>Sprcha Alexejeva</b> - otázky a odpovědi .....	33
17	Další funkce <b>sprchy Alexejeva</b> .....	40
18	Výklad cizích slov a odborných termínů .....	40

Autor: N. V. Zavorotinskaja, fyziolog, psycholog.

Vědecký konzultant: Alexandr Alexejev MD, specialista na chirurgii a kardiovaskulární terapii, gastroenterologickou a osteokloubní patologii, lymfolog, angiolog, imunolog. Autor více než 200 vědeckých publikací a patentů, včetně 21 monografií, čtyřdílnou příručku „Integrační medicína pojivových tkání,“ dvoudílnou příručku „Systémové myšlení v praxi biologa a lékaře.“

Web výrobce **sprchy Alexejeva**, společnosti „Hidriatika® s.r.o.“ je na adrese: [www.roxolana.ru](http://www.roxolana.ru) .

## **SPOLEČNOST S RUČENÍM OMEZENÝM VĚDECKO-VÝROBNÍ PODNIK HIDRIATIKA®**

**Penza, 2011**

Překlad CZ BMI, s.r.o., 2011 verze 1

Tisk 2011, verze 1 - CZ BMI, s.r.o. - [www.czbmi.cz](http://www.czbmi.cz)

výhradní dovozce hydromasážní **sprchy Alexejeva** pro Českou a Slovenskou republiku

# Váš osobní lékař: hydromasážní sprcha Alexejeva

pomůže Vašemu tělu, aby se uzdravilo samo!

## Gratuluje Vám, vážený nový majiteli Alexejevovy sprchy

Jistě od této brožury očekáváte přesné instrukce o tom, kdy a jakým způsobem přesně masírovat své tělo. Neočekávejte ale podobné pokyny jako jsou v návodech k televizím, ledničkám, mikrovlnným troubám a podobně.

Naštěstí lidský organismus funguje poněkud jinak. K jeho správnému fungování jsou zapotřebí jiné znalosti, které se zakládají na pocitech a analýze vnitřních prožitků. Ti, kteří již nějakou dobu používají masážní **sprchu Alexejeva** tvrdí, že se naučili rozpoznávat signály svého těla a vědí přesně (!), kdy potřebují používat tuto sprchu a kolik času na to potřebují.

V roce 2008 byla vydána první a druhá kniha ze série „Medicína pojivových tkání, psychologie a pedagogika“:

1. Varikózní (lidově řečeno „křečové“) žíly, chronická lymfovenózní nedostatečnost. Racionální způsoby léčby a prevence z pohledu „medicíny pojivových tkání“ a biologie A. A. Alexejeva
2. Osteochondróza, onemocnění kloubů vazů a svalů. Racionální způsoby léčby a prevence z pohledu „medicíny pojivových tkání“ a biologie A. A. Alexejeva

A připravují se další knihy o léčení kardiovaskulárních onemocnění, obezity a celulitidy. V blízké budoucnosti také o léčbě kožních chorob a diabetes.

Nejdříve ze všeho Vás chceme, milý čtenáři a majiteli masážní **sprchy Alexejeva**, seznámit s teorií a výsledků různých výzkumů.

Začneme s bouráním rozšířeného stereotypu „o léčení“. Autor knihy „Kapilární terapie léčí 95% nemocí“ Oleg Mazur, se v předmluvě odkazuje na „moudrý výrok Dr. Roberta T. Trolla.“ A sice: „**Systém dávkování léku v medicíně je špatný, nesprávný z filozofického a absurdní z vědeckého hlediska, nepřátelský vůči přírodě, je v rozporu se zdravým rozumem, katastrofický ve svých důsledcích, je to prokletí lidské rasy.**“ Ale nebuďme tak kategoričtí. V záchranářské praxi je používání farmaceutik odůvodněné a je nezbytně nutné.

## 1 Bouráme stereotypy?

### Stereotypy jsou představy, které usnadňují náš život.

Robert Cialdini (známý psycholog, autor fundamentální monografie „Psychologie vlivu“) popsal stereotyp v kostce: „Cvak a je světlo“. Krůty jsou známy jako výborné matky, milující a pozorné, bděle střežící svá mláďata. Nicméně, mateřské instinkty v nich probudí pouhý zvuk - „chip-chip“, který vydávají jejich mláďata. Pokud by ale mláďě tento zvuk nevydávalo, tak by ho „milující“ matka uklovala! Pokud je tento zvuk puštěn třeba jen z reproduktoru, který je umístěn do vycpané atrapy fretky, bude se matka s plnou rodičovskou péčí věnovat této atrapě!

„Cvak“ - a spustí se přehrávání záznamu – prostě „rozsvítí se Vám v hlavě“ a jdete konat podle Vašeho stereotypu.

Pozorovatele může překvapit chování mláděte poštolky, které i když poprvé v životě uvidí vodní hladinu, plave s jistotou, a pak si čistí peří. Toto jeho chování se jeví jako naprosto přiměřené. Ale jak velké je překvapení pozorovatele, když uvidí, že tento vrozený „program“ se spustí i u mláďat, která se poprvé v životě nesetkají s vodní hladinou, ale třeba s hladkou mramorovou deskou!

Automatické, stereotypní chování u lidí, se samozřejmě liší od stereotypů zvířat. U zvířat je většina stereotypů vrozených, ale u člověka je většina stereotypů naopak získaných během života. Ale mechanismus stereotypu je u všech stejný, tedy „Cvak a je světlo“.

Lidé mají tendenci reagovat inteligentně na informace pouze tehdy, když mají příležitost a schopnost je důkladně analyzovat. Naše často velmi intenzivní tempo života nám však nedovoluje, abychom činili plně informovaná rozhodnutí, a to i na velmi důležité otázky. Proto jsme nuceni začít přemýšlet v rámci stereotypů.

Navic toto chování velmi pravděpodobně nastane v obtížných situacích spojených se zdravím. Nedostatek našich znalostí a autoritativní chování lékaře znemožňuje přísně logickou analýzu pacientovy zdravotní situace.

## Fenomén kapitána.

„Když to říká odborník (lékař), tak to musí být pravda!“ Společnost má tendenci přijmout bez váhání tvrzení a názory autorit. Experti Federálního leteckého úřadu, kteří se podílejí na stanovení příčiny leteckých nehod, upozornili na to, že často zjevné chyby (!!!) kapitána nejsou opravovány ostatními členy posádky, což vede k haváriím. Velká letecká společnost provedla proto experiment mezi svým leteckým personálem za účelem určení rozsahu tohoto problému. Byly provedeny simulace letu za nepříznivých povětrnostních podmínek na letovém simulátoru. Bez předchozího varování členů posádky požádali kapitána posádky v každém čtvrtém případě simulovat chyby, které by nepochybně vedly ke katastrofě. K nemalé mrzutosti vedení společnosti studie zjistila, že 25% letů by skončilo pádem a že žádný z členů posádky neoponoval jednoznačně chybným krokům kapitána!

## Fenomén zdravotní sestry – automatická poslušnost.

Tento experiment přináší další strašlivá poznání. Tým vědců z USA se znepokojením zjistil, že i vysoce kvalifikované zdravotní sestry, přestože mají kvalitní znalosti a dlouholeté zkušenosti „bezmyšlenkovitě“ a bez námitek splní i zcela špatné příkazy lékařů. Jeden z výzkumníků zavolal celkem 22 zdravotním sestrám, které pracovaly v různých odděleních nemocnice. Představil se jako lékař nemocnice a telefonicky jim nařídil, ať podají 20 mg léku jednomu z pacientů na jejich oddělení. Zdravotní sestra by při této situaci měla ihned zbystřit protože:

1. Nařízení bylo provedeno telefonicky,
2. Prostředek, který měla podat, byl drogou,
3. Předepsaná dávka byla příliš vysoká. Příbalová informace udávala, že maximální jednorázová dávka by neměla překročit 10 mg,
4. Nařízení bylo vydáno člověkem, se kterým se žádná ze sester nikdy osobně nesetkala.

Nicméně v 95% (!!!) případů sestra nařízení splnila a předepsanou dávku nesla na příslušné oddělení. V tuto chvíli ji výzkumník, který ji celou dobu sledoval, zastavil a vysvětlil jí cíl experimentu.

Zdá se, že pokud sestra dostane příkaz od lékaře, zapomene na své odborné znalosti a začne reagovat stereotypem „Cvak a je světlo“.

Další údaje shromážděné během téže studie ukazují, že sestry si neuvědomují, do jaké míry titul doktor ovlivňuje jejich rozhodování a chování. Když studentkám sestrám položili otázku „co by udělali v této situaci“ jen pouze 2% uvedlo, že by dali pacientovi lék podle nařízení doktora.

## Fenomén neuznání - automatické neúcty.

Psychologové Peters Douglas a Stephen Ceci (1982) provedli studii o demonstraci vědeckých publikací. Vzali 12 článků, které byly publikovány v rozmezí 18 až 32 měsíců předtím, a to autory z nejprestižnějších univerzit. Nic se v článcích nezměnilo kromě jména a pracoviště autorů (jako pracoviště bylo uvedeno nikomu neznámé „Centrum lidských výzkumů Tři údolí“). Výzkumníci prezentovali tyto články jako originální a to v časopisech, které je již před časem zveřejnily (!!!). Osm článků bylo zamítnuto, na zbylé články časopisy nereagovaly vůbec!

Podívejme se na „méně závažné“ stereotypy, které souvisí se zdravím každého člověka.

**Stereotyp, že celulitida není nemoc**, ale kosmetická vada, se vštěpuje do povědomí žen minimálně dvacet let. Nic netušící ženy se utvrzují v tom, že celulitidu nemá smysl léčit, protože celulitida je jeden z pohlavních znaků dospělých žen! Pravděpodobně to ještě potvrdí nějakou dobu a varikózní onemocnění žil se také bude řadit k „pohlavním znakům“. Opravdu, vždyť varikózní onemocnění rok od roku postihuje stále více lidí!

Bohužel stereotyp o celulitidě je špatný v tom, že se ženám doporučuje chodit stále častěji do kosmetických salonů anebo držet supermoderní diety. Zřejmě do tohoto stereotypu jeho tvůrci nainvestovali hodně peněz.

Nepřeborná množství diet spolu s nepřeborným množstvím léků, salonů krásy a fitness center rostou jak houby po dešti. A jsou to vždy velmi ziskové podniky. Ovšem ve většině žen se návštěvami těchto zařízení ještě více prohlubuje pocit trvalých pochybností o sobě samé a nenávisť ke svému vlastnímu tělu. Všichni jim přece tvrdí, že konec konců všechny ty diety a sporty přece musí pomoci, jenže „u nich“ je opak pravdou. Takže jejich naděje a očekávání zázračného řešení od kosmetického průmyslu jsou nevyčerpatelná ...

Krásné barevné lahvičky a dózičky s všelijakou kosmetikou mámi k sobě ženy jako včely nektar květů. Krémy, gely, pleťová mléka jsou okouzující a fascinující. Ach ta kosmetika, to je zázrak! Spotřebitelské stereotypy jsou jednoduché a poptávka spotřebitelů po štěstí a kráse je tak velká a marketingoví specialisté tak schopní, že si skoro nikdo nevšimne neefektivnosti kosmetických výrobků. Vám tento prostředek nepomohl? Kupte si jiný, modernější a dražší!

Každý se chce stát krásným hned a navždy... O problematice celulitidy, obezity, zdravé a krásné pleti, čtete knihy 3. a 4. série „Medicína pojivových tkání, psychologie a pedagogika“: Autoři profesor MUDr. A. Alexejev (ředitel pro vědu NPP „Hidriatika, s.r.o.“) a vědecký poradce, fyziolog a psycholog, N. V. Zavorotinskaja.

Výrobci mýdla Safeguard **vytvořili falešný stereotyp představy „ochrany proti bakteriím“**. Je to jen rouhání, ne-li zločin inzerovat látku, která má zničit germicidní vrstvu pokožky, což je první ochranná vrstva lidského těla a tedy část imunitního systému. Nevadilo by, pokud by se to prezentovalo pouze jako přípravek pro čištění ran, ale nikoli jako prostředek pro každodenní používání na celé tělo! To je nejlepší „recept“ na vznik neurodermitis a ekzémů!!!

Farmaceutický průmysl vytvořil stabilní stereotyp, **že nemoci se léčí jen léky**. Tady je jedno z „odhalení“ obhájců podávání léků: „*Farmakoterapie je jakousi náhražkou těch přírodních procesů, které se musí běžně vytvářet v našem těle, ale když se to z jakéhokoli důvodu neděje, lékař předejde léky, které jsou určeny pro vyrovnání nerovnováhy v našem těle zvenčí. Takže považujte léky za potraviny, které potřebujeme každodenně, a bez kterých se nemůžeme obejít.*“(!).

## Tyto a bezpočet jiných stereotypů jsou POHODLNÉ !

Je pohodlné při sebemenší bolesti použít Nurofen nebo Paralen, s mírnými příznaky nachlazení použít sprej nebo inhalátor. Je pohodlné usínat s prášky na spaní a ráno užít psychostimulanty, aby náš mozek začal pracovat na plné obrátky. Je pohodlné při náznaku úzkosti použít antidepresivum. Je pohodlné použít při rýmě speciální nosní kapky snižující příznaky rýmy. Je pohodlné provést co nejdříve operaci křečové žíly, atd.

Je pohodlné (a již také i prestižní!) používat drahé krémy proti vráskám. Je pohodlné věřit v jejich zázračné možnosti. Je pohodlné (i když - drahé) pít speciální čaje na hubnutí. Je pohodlné (a naivní) se domnívat, že se můžeme zbavit celulitidy pomocí gelů a krémů.<sup>1)</sup>

zdroj <http://www.dtest.cz/testy-vyrobku-113/test-vyrobku-proti-celulitide>

## A zde jsou fakta. Fakta, která jsou nepohodlná, a proto se nám do povědomí dostávají tak těžko.

- Kdo neslyšel často opakované reklamy o dětském, údajně neškodném přípravku, „Panadol“ nebo „Coldrex“, ve kterém je i paracetamol? Paracetamol je chemicky podobný léku „Phenacetin“, který byl již na konci 70. let velmi omezován v souvislosti s jeho vysokou toxicitou. Lékaři došli k závěru, že je příčinou tzv. analgetické nefropatie, tj. poškození ledvin vedoucí k jejich selhání, které může dát falešně pozitivní reakce při testování na HIV.

- „Podstoupila jsem lékařskou sklerotizaci s lokální anestézií na obou nohách, bandáže jsem následně používala přesně dle instrukcí, ale o rok později jsem měla stejný problém znovu ... Pak mi dělali lokální skleroterapii... Až do teď mi zůstaly na nohou modro-fialové skvrny ... Pomůže mi někdo? Lékařům již skoro nevěřím, ... „ (z Internet Forum).

- „Před měsícem jsem při velmi silné rýmě začala užívat nosní sprej „Tussin“. Následně rýma postupně odezněla. Rýmu již nemám, ale dvakrát denně mám ucpaný nos. A odstranit se to dá pouze jen tímto sprejem. Podle mě jsem si vypěstovala závislost na tomto hloupém spreji“ (v Internet Forum).

- V článku „The Washington Post“ se píše: **„Nové výzkumy ukazují, že toxické účinky správně předepsaných a řádně užívaných léků ročně způsobují vážná onemocnění u více než 2 milionů Američanů a 106.000 Američanů těmto onemocněním podlehne. Toto neuvěřitelně vysoké číslo posunuje vedlejší účinky léků minimálně na šestou, a možná i čtvrtou příčku mezi nejčastější příčiny úmrtí v zemi. „Pokud jsou výsledky těchto studií přesné počet lidí, kteří každým rokem umírají v důsledku této intoxikace je na druhém místě hned za počtem lidí, kteří umírají na následky srdečních chorob, rakoviny a mrtvice, a je vyšší než počet úmrtí na onemocnění plic a cukrovky.“** Možná je tedy nejvyšší čas napsat na balení léků: **„Ministerstvo zdravotnictví varuje, léky jsou nebezpečné pro vaše zdraví, chraňte děti před jejich účinky...!“**

- Pobyt ve vířivé vaně může vést nejen k potěšení z masáže, ale i k získání onemocnění hlásí časopis PM Engineer. K takovému závěru dospěl mikrobiolog z texaské univerzity A & M University Rita B. Moyes po analýze 43 vzorků vody odebraných ze soukromých a veřejných vířivek. „Ve všech námi zkoumaných vířivkách jsme pozorovali nárůst některých mikroorganismů“ - řekla v rozhovoru pro Reuters Health Rita B. Moyes. „Poněvadž jsem soustředila svou analýzu pouze na konkrétní druhy mikroorganismů tyto výsledky představují tedy jen špičku ledovce reálně existujícího ohrožení. Mimo to jsem neprováděla analýzu na přítomnost virů. Důvodem vyskytu bakterií je, že chemické ošetření potrubí vany je obtížné, takže často používané trubky jsou příznivým prostředím pro akumulaci a růst potenciálních patogenů. Tyto organismy často tvoří biovrstvu - společenství mikroorganismů, které rostou spolu a mají větší odolnost vůči čistícím prostředkům“ - vysvětluje Moyes. Ve chvíli, kdy ze speciálních trysek umístěných po stěnách vířivek proudí voda, infikované bakterie vstupují s vodou do vany. „Když pustíte proud vody, vytvoří se neviditelný aerosol obsahující částice těchto organismů, který následně vstupuje do plic a sliznic tělních otvorů, v běžné koupelně se tohle neděje“ - dodala vědkyně. Podle Moyes můžou mikroby obsažené ve vířivce být příčinou infekcí močových cest, kůže a plic, a představují největší nebezpečí pro děti, seniory a lidi s oslabeným imunitním systémem. Jednou na výstavě nejmenovaná návštěvnice s nadšením vyprávěla o masážní vaně, kterou si před časem pořídila. A tak pořízení **sprchy Alexejeva** považovala za nesmyslné ... Vedle stojící muž ji ale náhle přerušil. Jeho masážní vana stála prý bez použití šest měsíců. Po opětovném spuštění se podle jeho slov „z trysek vysypaly červy“. Po tomto zážitku má trvalý odpor k výrobkům tohoto druhu. Bohužel



číst návod k použití nepatří mezi oblíbené činnosti spotřebitelů. A oni si často neuvědomují, že tak složitá zařízení, jako vířivá vana, není určeno k použití jako vana ve společné domácnosti...

- Lidé, kteří podstupují nízkokalorické diety, riskují narušení myšlenkových pochodů. Ředitel oddělení nutriční výživy nemocnice v americkém Houstonu Dr. J. Foreyt píše: „Moderní diety zcela bez sacharidů nebo na základě jednoho druhu jídla jako je grapefruit nebo meloun mohou už třetí den způsobit zhoršenou koncentraci a schopnost jasně myslet“. Lidský mozek bez dostatku živin ve formě glukózy může začít stávkovat a u člověka se můžou objevit nervové a psychické poruchy.

Podléhání stereotypům (kterých je spousta v životě každého jednotlivce jen pokud by se zamyslel a věnoval jim pozornost), které jsou lidem vnucovány agresivní reklamou a ignorování faktů lze označit za stav zmatku v povědomí široké veřejnosti.

A tak dnešní moderní člověk sledující často televizi není schopen uvěřit že:

- Léky zabíjí;
- Celulitida je jasné znamení poruchy nejen metabolismu, ale i problémů s páteří a pojivovou tkání obecně;
- Chirurgické zákroky k odstranění křečových žil jsou zdravotním rizikem;
- Krémy na vrásky působí jako droga, při vysazení (zejména těch dražších) se tvář rychle změní v rozpraskanou poušť;
- Náhlá záliba ve fitness nebo třeba jen běhání může zhoršit onemocnění páteře a vyvolat tendenci k přibývání na váze a vést k chronické mikroembolii a řadě dalších nemocí...

**Musíte se zbavit obvyklých stereotypů týkajících se našeho zdraví a udržení a zlepšení fyzického vzhledu**

**Nemusíte** - pokud chcete i nadále pokračovat v klidném a ničím nerušeném přežívání.

**Musíte** - pokud chcete opravdu ŽÍT!

## 2 Principy fyzioterapie a rozdíly fyzioterapie a farmakoterapie na příkladu hydroterapie

Fyzioterapeutické techniky jsou přinejmenším srovnatelné s farmakoterapií v terapeutické účinnosti a v léčbě chronických onemocnění jsou v mnoha ohledech dokonce ještě účinnější. Doktrína polychemoterapie, která je dominantní v moderní medicíně kromě všeobecně známých výhod však skýtá i mnohá nebezpečí. Nejdůležitější mezi nimi jsou rozmanité vedlejší účinky farmaceutických prostředků (FP). Protože v alopatii (léčba farmaceutickými prostředky) se téměř vždy používají léky na chemické bázi, přirozeně lze očekávat jejich neblahé působení na lidský organismus. Vývojáři FP se snaží minimalizovat nežádoucí účinky léků, ale je těžké si představit, že mohou být zcela odstraněny. Odborníci popisují různé vedlejší účinky FP: toxické alergické reakce, dysbakteriáza, působení na embrya a chromozomální aparát člověka atd.

Za posledních sto let od počátku zavedení FP do klinické praxe si **lidské tělo stále nemůže na léky zvyknout**, protože to zjevně vyžaduje miliony let. A zdali je to vůbec možné tedy zůstává nadále otázkou. **Krevní bílkoviny, které transportují do tkání metabolity FP, prochází určitými změnami. To vede k tomu, že výsledná kombinace (protein + metabolit) může být imunitním systémem považována za „cizí“, tj. tato tělesa mohou k ní produkovat protilátky nebo odpovídající lymfocyty a v konečné fázi i buňky dlouhodobé „imunitní paměti“.** Vysazení léku v podstatě situaci již nijak nezmění. Navíc může přítomnost protilátek proti výše uvedené kombinaci zejména u jedinců s genetickou náchylností k autoalergii způsobit produkování protilátek na jiné proteiny v krvi a odmítavou reakci na tkáň vlastního těla.

V bývalém Sovětském svazu bylo asi před 40 lety zřízeno centrum zaznamenávající vedlejší účinky léků pod vedením A. Lopatina. Bohužel téměř nic nezaznamenávalo a nakonec bylo v tichosti zapomenuto. Ve stejné době ve Spojených státech, dle informace z dostupné literatury, bylo každoročně zaznamenáno více než 100 000 úmrtí z nežádoucích účinků řádně (!) předepsaných FP (v Rusku se tyto údaje jednoduše nenajdou). Na celém světě, kromě obvyčejných záznamů lékové alergie, za více než sto let existence tohoto problému nebylo vytvořeno téměř nic, co by mohlo posloužit jako model. Vědci stále používají kožní testy s roztoky FP, které již v roce 1912 navrhol Paul Ehrlich. Pouze na několik léků je možné provést imunologický test. V bývalém Sovětském svazu nebyly žádné oficiální pokyny pro diagnostiku alergií na léky, vyjímaje technologie provádění kožních testů, ovšem povinnost je provádět nebyla nikdy stanovena.

Před předepsáním FP ošetřující lékař musí provést cílené dotazování pacienta. Pokud on nebo jeho příbuzní neprokázali v minulosti přítomnost žádných komplikací při užívání léků lze lék předepsat v nezbytném množství.

## Osoby, které patří k nejrizikovější skupině s výskytem lékové alergie:

1. pacienti s projevem vedlejších účinků na léky v minulosti, zejména:

- Otok, vyrážka, svědění kůže nebo sliznice;
- Hematologické projevy - eosinofilie, anémie, agranulocytóza;
- Onemocnění dýchacích cest - rinitida, bronchospasmus;
- „Syróvatkový syndrom“ - zduření lymfatických uzlin, bolesti kloubů, hypertermie, vyrážka;
- Anafylaktický šok s poklesem krevního tlaku a ztráta vědomí, křeče, snížení tělesné teploty;

2. pacienti s alergickou chorobou nelékového původu (bronchiální astma, alergická rýma, kopřivka, dermatitida, insekticidní alergie, atd.);

3. osoby, které mají (nebo měly) trvalé pracovní kontakty s léky: nemocniční pracovníci a farmaceuti, pracovníci chemické společnosti;

4. pacienti s autoimunitním onemocněním, stejně jako ti, kteří často užívají léky po dlouhou dobu. Léčba lékových alergií je nesmírně obtížný úkol, ve skutečnosti můžeme mluvit pouze o symptomatickém léčení. Je proto nezbytné zamyslet se, než vložíme do úst prášek, aplikujeme injekci nebo použijeme anestetický krém. Bohužel, reklamy typu „Nurofen Vás zbaví bolesti“ se dostávají do povědomí veřejnosti. A lidé dost naivně věří, že existují léky s minimálními vedlejšími účinky.

Podceňování problematiky lékové alergie napáchá bezprostředně obrovské škody velkému množství pacientů, kteří užívají farmaceutika. Jsou ožizeni o možnost plnohodnotně se léčit. Polychemoterapie, která má dominantní postavení v léčbě mnoha nemocí, MUSÍ zahrnovat systém protipatření směřujících k minimalizaci nežádoucích účinků léků, jejich včasnou identifikaci, registraci a odpovídající léčbu. „Pacienti musí mít jasnou představu o riziku, spojeném s užíváním FP a dodržovat potřebná opatření, se kterými by jim měl pomoci zdravotnický personál“ - píše Prof. B. M. Pukhlik, MD., děkan fakulty alergologie a imunologie Vinnické státní lékařské univerzity N. I. Pirogova.

Rychlý rozvoj fyzioterapie v SSSR byl způsoben právě četnými publikacemi o nebezpečích spojených s neregulovaným, stejně tak i lékaři bezohledně předepisovaným neodpovídajícím množstvím užívaných farmaceutik. Tvzení jednoho z organizátorů sovětského veřejného zdravotnictví Z. P. Solovieva (1970): „Hlavní směr, kterým by se nutně měla ubírat léčebná medicína - to je směr širokého využití metody fyzické terapie.“ Již v 50. letech minulého století v Sovětském svazu dobře věděli: „Úloha fyzioterapie v léčebných disciplínách je nedocenitelná. Není divu, že je tak vysoce ceněna a často je hlavní metodou léčby pro téměř všechny formy lidské patologie.“ A to není jen holé tvrzení. Například jen komplexním studiím „límčové metody“ A. E. Scherbaka byly zasvěceny stovky vědeckých experimentů a klinických prací prováděných se vši péčí a svědomí-

toští. Cílem bylo vybavit každou, byť i malou, nemocnici celou řadou zařízení pro vodoléčbu, včetně sprchy Sharko a cirkulujících sprchových koutů a van (jsou podobné vířivým vanám, ale na rozdíl od nich mají vyřešenou otázku dezinfekce). Druhá světová válka výrazně rozšířila znalosti v oboru urgentní medicíny. Ale také urychlila hledání méně nákladných a účinnějších způsobů léčení populace zotavující se z dlouhé války. Přišly vhod i dobré vztahy s Čínou a aktivní uplatnění staré čínské lékařské praxe v lékařské praxi Sovětského svazu. Právě vědecké pochopení mechanismů působení fyzikálních faktorů v podobě absorpce energie lidským tělem vedlo k aktivnímu rozvoji této oblasti lékařské vědy.

Nicméně fyzioterapie se od roku 1986 fakticky nevyvíjí. Už Hippokrates radil svým studentům, aby nikdy nedávali pacientovi lék, aniž by provedli masáž!

**1. Fyzikální faktory (voda) nezpůsobují intoxikaci, nevyvolávají nežádoucí účinky a alergické reakce.** A v tomto ohledu má fyzioterapie nespornou výhodu před farmakoterapií. Další ruští lékaři 19. století – M. J. Mudrov, A. A. Ostroumov, S. P. Botkin - doporučovali lékařům nedávat přednost lékům, nýbrž se více zajímat o zvyšování vlastní obranyschopnosti lidského těla za použití ochranných faktorů životního prostředí. Nyní, s rostoucí alergizací celé populace, je terapeutické léčení farmaceutickými prostředky poněkud obtížné, a proto se použití metod fyzioterapie jeví jako vhodnější. Máme k dispozici jednoduchou definici dobré medicíny – je to jakýkoli zásah, který zlepšuje stav pacienta a který může být klinicky ověřen. V 20. století lékařství běžně spojovali s léky a chirurgií. Nyní lékařství, krok za krokem, pomalu ale jistě vyvrací toto paradigma.

**2. Univerzalita hydroterapie.** Jeden a ten samý zdravotní faktor - voda - může být používán k léčbě celé škály nemocí. Hydroterapie je obecně stimulující, vyvolává lokální a segmentové reakce. Hydromasáž provedená v libovolné, subjektivně příjemné sekvenci má obrovský ozdravující účinek.

**3. Fyziologie hydroterapie.** Voda je jednou z hlavních složek životního prostředí člověka a lidé, kteří pociťují k vodě idiosynkrazii (přecitlivělost) jsou velmi vzácní. Voda je nejznámější podnět, který u nás již od početí vyvíjí nepodmíněné reflexy. Často se setkáváme s intolerancí ke studené vodě. Ale existují lidé, kteří dobře snášejí i účinky ledové vody. Těmto otužilcům koupání v ledové vodě přináší velké potěšení. Otužilci jsou ovšem poněkud „zvláštní“ lidé a rozhodně je nepotřebujeme napodobovat. Ale vzhledem k tomu, že průměrný člověk v průběhu života stále nosí oblečení, které vytváří zvláštní mikroklima svého majitele, jsou většinou špatně snášeny i neveliké teplotní rozdíly. To je důvod proč univerzální rada o aplikaci sprchy se střídavě teplou a studenou vodou jako recept na odstranění křečových žil je přijímána s respektem, ale ve většině případů nebývá vůbec prováděna. Člověk zvyklý na pohodlí se nechce nutit ke kontrastnímu sprchování.

Se **sprchou Alexejeva** můžete provádět hydromasáže s vodou o jakékoli teplotě. Předchůdkyně všech léčebných sprch - masážní sprcha Charcot - byla původně autorem koncipována k teplotám vody kolem 10/11 stupňů. Pouze vodní masáž při této teplotě působí maximálním léčivým účinkem a nenechává modřiny na těle. Praxe posledních desetiletí - použití teplé vody ve sprše Charcot – se míjela účinkem. Poměrně velká bolestivost této procedury vedla ke snížení její popularity nebo i k opuštění této metody. Tato terapie, která patří k „historickým milníkům ozdravovacích procedur konce 19. století“, znovu získává příznivce. Ale ne v medicíně, nýbrž v plastických salonech. Jejimi příznivci jsou nešťastné ženy neúspěšně bojující proti celulitidě a obezitě.

### 3 Co je vaskulární (cévní) reakce ?

Význam „historického milníku ozdravovací procedury“ – sprchy Charcot - není pouze ve schopnosti rozštěpovat tuky, jak se mnozí domnívají, ani ve vodní masáži, jak se dá předpokládat. Podstatou je vyvolání cévní reakce - zarudnutí kůže.

**Sprcha Alexejeva** se liší od svého předchůdce tím, že cévní reakce je dosahována vodou při jakémkoliv teplotě. I nezkušení a zcela neotužilí lidé mohou začít aplikovat kontrastní sprchování.

To je možné díky tomu, že působením velmi tenkého paprsku vody s vysokou kinetickou energií a v důsledku rychlosti letu termoreceptory v kůži, pracující ve spojení s receptory tlaku, nevysílají do mozku tak silné teplotní pocity (nedochází k dráždivému účinku).

Otázka kauzálního faktoru vedoucí k rozšíření a zúžení kapilár je ve fyziologii stále sporná. Nejbližší k realitě je stále ještě metabolická teorie, která vysvětluje činnost cévní reakce působením metabolitů, jejichž koncentrace se zvyšuje s působením na tkáň. Mezi metabolity známé i neoborníkům patří látky jako: oxid uhličitý, kyselina mléčná, histamin a srozumitelné jen odborníkům: pyruvát, ATP, ADP, AMP, adenosin a jiné. Žírné buňky (mastocyty) mohou vylučovat do mezibuněčného prostoru až 60 různých biologicky aktivních látek. A dopad paprsků **sprchy Alexejeva** stimuluje a aktivuje jejich práci.

U otužilců, zdravých a emocionálně stabilních lidí dochází k cévní reakci rychle a stejně rychle mizí. U lidí postižených cévní chorobou jsou cévní reakce zpomalené. Například u pacientů s revmatem je cévní reakce pozděna o 30 - 90 sekund.

Nejpříjemnějšího pocitu z hydromasáže **sprchou Alexejeva** můžete dosáhnout ponořením se do teplé (i horké, pokud není kontraindikována) vany a provedením podvodní masáže paprsky studené vody. Nikolaj Tkachev, vedoucí lékař Kyjevské balneoterapeutické léčebny v rozhovoru s časopisem „V Kyjevě“ uvedl: „Podvodní masáž je neúčinnější ze všech druhů masáží. A nejbezpečnější. Neopatrný masér vás může i zranit, ale podvodní masáž, i při neobornosti manipulanta v ovládní hadice, nemůže způsobit pacientu poškození. Jsou zde tři hlavní výhody tohoto postupu: první - termální koupel je relaxačně uklidňující, druhá - voda masíruje svaly a třetí – poněvadž na kůži se nacházejí projekce všech vnitřních orgánů, ozdravují se i ony. Takže můžete nejen protáhnout svaly, ale také aktivovat celé tělo. Bohužel, dosáhnout podobného efektu v domácí vaně je nemožné. Během masáže na speciálním přístroji se voda dodává pod tlakem 3-4 atmosféry (pro srovnání: v automobilové pneumatice je tlak 2 - 2,5 atmosféry).“

Nikolaj Tkachev pravděpodobně ještě neslyšel o **sprše Alexejeva**, který neúčinněji využívá obvyklý tlak vody ve vodovodu. Je těžké uvěřit, že tlak v našich koupelnách, je stejný jako v oddělení sprch Charcot - 2,5 - 4 atm. Vy ho totiž „necítíte“, protože účinnost sprch ve Vašem domě je velmi malá. Na výstupu může dojít ke snížení tlaku téměř o polovinu. Chcete-li vědět více o tlaku, čtěte dál.

Fyzioterapeutické metody obecně a zejména hydroterapie nedáváme do protikladu lékařské nebo jiné terapii. Je to součást léčby, prevence a rehabilitace. Vytváří příznivé prostředí pro fyziologické procesy obnovy, kompenzace a adaptace.

**VAROVÁNÍ! Fyzikální faktory zesilují (zvyšují) účinek léčby a oslabují nežádoucí účinky. Hydroterapie umožňuje organicky snížit dávky hypnotik, odstranit závislost na nosních kapkách u chronické rýmy. V druhém případě úleva přichází okamžitě.**

## 4 Hlavní efekt hydroterapie:

1. V hydroterapii je důležitý efekt, který nastává po terapii. To je důvod, proč doporučujeme provádět masáže v cyklech - 10 dní hydromasáží a potom udělat pauzu. Význam přestávky spočívá v tom, že účinky hydroterapeutické léčby se během pauzy nejen zachovávají, ale také zesilují. Během této pauzy tělo nejen „interpretuje“ změny, které nastávají, ale ukládá je. To je důvod, proč dlouhodobé výsledky hydroterapie jsou často lepší, než ty bezprostřední. Dlouhodobý účinek intenzivních ošetření vodou se udržuje 4 až 6 měsíců. Doporučené intervaly mezi léčebnými cykly - 5 až 10 dnů.
2. Další předností hydroterapie je výborná slučitelnost s jinými lékařskými prostředky. Zvyšuje citlivost organismu na farmaceutické prostředky. To je třeba vzít v úvahu, protože po 2. - 3.

cyklu masáží **sprchou Alexejeva** budete muset přehodnotit obvyklé dávkování předepsaných léků.

3. Obecně masáž **sprchou Alexejeva** nepůsobí nijak bolestivě. Ale přítomnost chronických onemocnění může způsobit, že některé části těla budou k vodní masáži velmi citlivé:

- Horní části hrudníku: onemocnění srdce a cév;
- Horní část zad: onemocnění rukou, zápěstí (syndrom karpálního tunelu), osteoartróza, chronická únava;
- Horní části břicha: funkční poruchy vnitřních orgánů;
- Holeně: funkční poruchy žlučníku a jater.

Více bolestivé jsou vnitřní strany nohou a paží. Při prvních aplikacích snižte intenzitu hydro-masáže těchto oblastí. Za nedlouho se citlivost těchto oblastí sníží a budete je moci masírovat bez omezení. Při přibírání váhy u žen se v horní části boků a to na jejich vnitřní straně často tvoří typické tukové vrstvy. Jsou nevzhledné a brání volnému pohybu. Dříve se myslelo, že se jich můžeme zbavit pouze konkrétním fyzickým cvičením. Ale pokud budete pravidelně provádět masáž této části těla (s dodržováním krátkých přestávek), můžete se jich zbavit bez cvičení.

4. Hydroterapie má tréninkový účinek. Je účinná pro zpevnění těla, zvyšuje odolnost vůči různým faktorům životního prostředí a stresovým zátěžím, prevenci chorob, stimuluje vyrovnávací adaptivní proces a také působí na rozvoj a posílení svalů.

## Historické informace

První zmínky o vodoléčbě jsou obsaženy ve Védách (1500 př.n.l.). Vodu jako léčebný prostředek používali staří Egypťané. Existují důkazy, že vodu k léčebným účelům používali Asyřané, Babyloňané a Židé. Hippokrates (460 - 377 př.n.l.) používal vodu pro léčbu mnoha onemocnění. Z Řecka do Říma byly přivezeny studie o léčebných vlastnostech vody lékařem Asclepiadem (114 - 59 př.n.l.)

V Římě vodní lázně byly samozřejmostí. Svědčí o tom četné trosky starověkého římského období. Nejvelkolepější byly lázně Caracalla.

V Římě bylo ke konci I. století 170 veřejných lázní, některé z nich patřily městu, jiné soukromým vlastníkům. Ke konci IV. století Řím napočítal již kolem jednoho tisíce lázní. Každý okres měl v průměru 60 - 80 lázní. Muž, který se snažil získat oblibu mezi svými krajany, nebo chtěl projevit lásku ke svému městu, která byla tak typická pro staré Italy, opravoval na vlastní náklady zchátralé zařízení lázní nebo dal spoluobčanům právo na jejich věčné používání zdarma.

Agrippa poskytl obyvatelstvu Říma bezplatné návštěvy lázní po dobu jednoho roku, přičemž z vlastních prostředků hradil veškeré výdaje.

„Lázně, víno a láska – až do stáří žijeme spolu“: neznámý autor dal slovo „lázně“ dopředu dle hexametru (antický styl verše) ale lázně si opravdu zaslouží užívat tohoto místa i podle své důležité role ve starověkém římském životě. Každodenní návštěva lázní – jenž se stala zvykem v prvním století n.l. - byla základním hygienickým pravidlem, které nařizovalo udržování fyzické čistoty v jižním podnebí, pod horkým sluncem, ve stísněných podmínkách, prachu a špině z ulic města a bytů. Tento požadavek by nebylo možné splnit bez každodenního mytí. Mimo to, lázně podle názoru tehdejší medicíny byly jedním z účinných zdravotnických prostředků a při léčení některých onemocnění byly naprosto nezbytné.

Lázně byly místem schůzek a setkání, zábavných her a sportovních radovánek. Na jedné z desek Timgadského Fóra je vyrytá hrací deska do jejichž čtverečků se jakýsi tehdejší hráč pokusil napsat vzorec, který vysvětluje smysl života: „Lovit, koupat, hrát a smát se - to je život“.

## 5 Význam roztírání pro tělo a zdraví

Mnozí autoři radí jak se zbavit celulitidy roztíráním těla suchým tvrdým kartáčem. Nicméně již dávno byly navrženy dvě metody roztírání - suché a mokré.

V roce 1750 byla vydána skvělá práce Fuhllera „Medicina gymnastik“, který popisuje význam roztírání těla pro zdraví. „Roztírání je zdravotnický prostředek, který nemůže být opomíjen. Pokud se každé ráno v posteli na zádech nadzvednete, mírně pokrčíte kolena a budete roztírat oblast žaludku a břicha kouskem flanelu, zvýší se peristaltika střev v břišní dutině ... Pokud se roztírá celé tělo, přispívá to k odpařování a zlepšení krevního oběhu. V období starověku již znali všechny účinky roztírání, používali ho nejen jako lékařský prostředek, ale byla to i jejich každodenní aktivita pro udržení zdraví.“

5

Tady je svědectví profesora I. M. Sarkizova-Serazina. „Jeden z pacientů, který trpěl nespavostí, zvýšenou podrážděností, neustálou bolestí hlavy, náchylností k onemocněním dýchacích cest, strachem ze studené vody dlouhou dobu nesouhlasil s prováděním našeho doporučení - ranním cvičením. Když se jeho zdravotní stav stal již dále nesnesitelným a hrozila mu trvalá invalidita nebo dlouhá dovolená, nemocný se nakonec rozhodl dělat ranní cvičení, roztírání a masáže. Nesměle a opatrně začal plnit naše pokyny. Po krátké době se účinky léčby projevily. Pacientu se vrátil zdravý spánek a snížilo se podráždění. Po 2,5 až 3 měsících mohl být jeho stav považován za dobrý. Když nám děkoval za radu, prozradil nám „tajemství“ svého uzdravení.

Dle jeho slov, v průběhu léčby, kdy si jeho tělo teprve zvykalo na působení faktoru terapie, pacient začal neaktivnější roztírání svého těla studenou vodou a kartáčem. Podstupoval to každý den po dobu 5 - 10 minut, **dokud kůže nebyla jasně červená**. Po těchto roztíráních zmizela náchylnost k nachlazením a postupně se začaly vytrácet i ostatní symptomy.

Po vyslechnutí „tajemství“ pacienta jsem si nemohl nevzpomenout, že mnoho významných lékařů v minulosti mělo za to, že každodenní roztírání těla oživuje organismus, zlepšuje cirkulaci krve a je podle jejich názoru prostředkem k dlouhodobému zachování zdraví a dlouhověkosti. Řečtí sportovci před soutěží byli svezeni do rukou pedotribů (speciálně vyškolených masérů), kteří je roztírali, mazali olejem a posypávali jemným pískem, dovezeným z břehu Nilu. Po zápase byli opět roztíráni.

První zmínka o účincích roztírání pochází od Herodikose (dožil se přibližně sta let), učitele Hippokratose. Hippokrates později napsal: „Lékař musí být zkušený v mnoha věcech a v masáži, lékař by měl ovládat umění hnětení. Díky hnětení se uvolněná končetina zpevní a ztuhlá se uvolní.“ Římaní kladli ještě větší důraz na roztírání celého těla. Je třeba poznamenat, že oni nebyli tak posedlí gymnastikou a sportem jako Řekové. Zde je popis metody pro roztírání od Galénose. „Vylékneme šaty pacienta, jeho tělo roztíráme látkou, následně olejem. Jakmile kůže jemným třením lehce zčervená začneme roztírat intenzivněji, ale ne příliš silně ani příliš slabě, aby se dostavilo úplné vyčerpání.“

V Římě se objevují první masážní zařízení - trubky, ze kterých teče voda pod vysokým tlakem.

Zakladatel ruské terapeutické školy M. J. Mudrov horlivě obhajoval vodoléčbu a masáže v podobě roztírání. Na význam masáží pro správný vývoj dětí upozorňovali v 18. století ruští lékaři S. G. Zybeline a N. M. Ambodik. I. Z. Zabłudovskij, který emigroval do Německa v roce 1880, vedl oddělení masáží na univerzitě v Berlíně. V roce 1882 vypracoval dílo „Materiály k otázce vlivu masáže na zdravé lidi.“ Žádný z evropských autorů nebyl tak aktivní ve vypracování metodiky masáže a fyziologického základu léčby masáží v terapii, chirurgii a sportu. I. M. Sarkizov-Serazini pojednává o tom, jak široce se používala masáž během druhé světové války v léčbě válečných zranění. Byly připraveny tisíce nových pracovníků pro provádění masáží v nemocnicích. Školením se zabývalo oddělení fyzikální terapie v Ústředním ústavu tělesné kultury v SSSR. „Roztírání jsou již dlouho známé v severní Evropě jako vynikající způsob ozdravování, zatímco my Američané vkládáme pořád větší naději do aspirinu,“ - říká Dr. Bernell Baldwin, doktor fyziologie pracovníků Centra pro zdravý životní styl ve Wildwood státě Georgia. Vysvětluje: „Jádrem procesu roztírání

je přeměna energie. Na stejném principu funguje nervový systém, čehož se využívá při roztírání. Vzorec je následující: dotyky + teplota + tření = zúžení cév. Když metodicky roztíráte různé části těla, nutíte krevní cévy zužovat se. Na tento podnět nervový systém reaguje reflexivně a cévy rozšíří a tak krev proudí intenzivněji.“

Další efekt, který působí blahodárně na krevní oběh je ten, že zvyšuje průtok živin obsažených v krvi do buněk (zlepšení buněčné výživy). Otevírá se celá síť malých kapilár a buněk, do nichž proudí více kyslíku a živin. Tento jev se nazývá „Pasteurov efekt“. Význam Pasteurova efektu – přechod od anaerobní glykolýzy nebo fermentaci k dýchání za přítomnosti kyslíku, tj. spotřeba kyslíku – přechod buněk na úspornější způsob získávání energie: při dýchání ze stejného množství substrátu se získá asi 20 krát více energie než při fermentaci. Při zvýšeném obsahu kyslíku na buněčné úrovni se snižuje množství neoxidovaných produktů metabolismu, a to zase snižuje rychlost vzniku kyseliny mléčné. Zvýšený průtok krve v důsledku roztírání stimuluje imunitní systém. S rostoucím dodáním a využíváním kyslíku se prodlužuje životnost a energetický potenciál buňky. Taktéž se zlepšuje aktivita bílých krvinek a urychluje se proces tvorby protilátek. Vysvětluje se to tím, že spolu se zrychlením krevního oběhu se zrychluje lymfatická mikrocirkulace.

Reakce organismu na roztírání se trénuje. Kůže je jakoby „cvičená“ reagovat odpovídajícím způsobem. Bylo pozorováno, že lidé, kteří pravidelně praktikují roztírání kůže nejen, že jsou méně náchylní k onemocněním, ale lépe se opalují (tj. lépe snáší poškození tkání!). Může to být vysvětleno jak synergickou aktivitou fyziologických systémů nebo též správnou reakcí „vycvičené“ kůže. Roztírání může být pokládáno za vazomotorické „tonikum.“ Vazomotorické vlivy kontrolují množství a složení krve v celém oběhovém systému. Neméně přesná by měla být kontrola nervové soustavy nad chlopněmi, které se nacházejí v cévách. Vazomotorické reakce mohou a měly by být trénovány stejně, jako sportovci trénují svalstvo a pak krevní oběh bude stabilně zajišťovat všechny potřeby organismu.

Je známo, že vedoucí pozici v zebříčku hlavních příčin úmrtí drží kardiovaskulární onemocnění. Postižení se dostanou do závislosti na lécích, postupně se dostávají potíže jater a ledvin, ale vzdát se farmakoterapie již není možné - léky se stávají každodenní potravou. Rozbít patologické mechanismy oběhového systému lze jen trénováním kardiovaskulárního systému. Pro více informací o povaze a racionálních metodách terapie kardiovaskulárních chorob čtěte ve čtvrtém vydání série „Pojivová medicína, psychologie a pedagogika.“ Suché roztírání jako masáž rukama nebo tvrdým kartáčem může pokožku poškodit a proměnit ji ve „starý pytel“. Proto se musíme naučit speciální roztírací techniky. **Sprcha Alexejeva** vám umožní dosáhnout co nejlepších výsledků, aniž byste se museli učit, snadno a rychle. V souladu se zásadami starodávných lékářů - „lčít se rychle, správně a příjemně.“ Jakýkoli způsob stimulace pokožky stimuluje imunitní systém a zvyšuje odolnost proti infekcím.

## 6 Sprcha Alexejeva pro zdraví a zachování postavy

Existují věci, které samotným faktem své existence boří mnoho stereotypů.

**Sprcha Alexejeva** je toho důkazem.

### 1. fakt, jenž je vytrvale zakořeněný v mysli veřejnosti je, že použití specializované sprchy vyžaduje speciální čerpadlo, které vytváří vysoký tlak vody.

Taková čerpadla jsou instalována ve sprchách Charcot nebo zařízeních na mytí aut. Tlak, který je vytvořen ve sprše Charcot není přitom vyšší než normální tlak v městských systémech vodovodu! Ve sprše Charcot je tlak 2,5 - 4 atmosféry, v systémech vodovodu je 4,5 - 5 atmosfér! Čerpadlo ve sprše Charcot je nutné k čerpání velkého množství vody, tato sprcha má silný (několik centimetrů) paprsek vody. Ale již v roce 1941 I. M. Sarkizov-Serazini poukázal na to, že mechanické

působení vody (stejně jako při koupání nebo ve sprše Charcot) nezávisí na množství vody proudící na tělo, nýbrž na její RYCHLOSTI. To je pochopitelné, protože na tělo působí energie dopadajícího paprsku vody a ne tlaku čerpadla.

**Sprcha Alexejeva** není obyčejná konev na zalévání, ale unikátní zařízení, které využívá energii tlaku vody na téměř sto procent (99%) a urychluje proud vody na rychlost 30 metrů za sekundu! Jakékoli, i ty nejkvalitnější masážní sprchy Grohe, se nemůžou pochlubit takovým výsledkem - jejich účinnost není větší než 60% a rychlost paprsků vody nepřesahuje 6-8 m / sec.

A v důsledku této rychlosti paprsků vody mají obrovskou kinetickou energii. Připomeňme si známý vzorec ze školy:  $E = 1/2 mv^2$ . To znamená, že i malé zvýšení rychlosti vede k velmi výraznému zvýšení energie! A vysoká kinetická energie má silný masážní účinek. V souvislosti s touto skutečností je jasně vidět nevýhoda sprchy Charcot: působení její energie je tvořeno především množstvím vody dopadající na tělo. Je to spíše taková vodní pěst! Objem vody v paprscích **sprchy Alexejeva** je zanedbatelný ve srovnání s objemem vody v paprsku sprchy Charcot: průměr paprsků **sprchy Alexejeva** je 0,5 až 0,7 mm.

Ale tato vlastnost trysek **sprchy Alexejeva** není jediná! Nedávné výzkumy v hydrodynamické oblasti ukázaly, že při rychlosti vyšší než 11 - 12 metrů za sekundu vzniká v paprscích vody kavitace, což vede k tomu, že při styku s tělem se uvolňuje víc druhů energie v menším množství:

- tepelná - spaluje bakterie, ale stimuluje buňky
- světelná (sonoluminescence) - stimuluje mitózu, dělení buněk
- elektrická - stimuluje biochemické procesy v těle
- zvuková – vlnové působení, stimuluje regenerační procesy
- vznik iontů - po 5 minutách sprchování je vzduch v koupelně nasycen zápornými ionty jako vzduch u vodopádu (12 000 záporných iontů na krychlový centimetr) - zlepšuje funkci sliznic dýchacích cest

Nevěříte? Ale je to pravda. Jsou to všechno fyzikální zákony a tak málo známé úžasné vlastnosti vody! **Sprcha Alexejeva** „pouze“ zrychluje proud vody do rychlosti, při které se tyto vlastnosti projevují. A činí tak díky vynálezu A. N. Alexejeva, jenž získal stříbrnou medaili na mezinárodní výstavě vynálezů IENA-2005 v Norimberku. Podstatou vynálezu je, že A. N. Alexejev vymyslel způsob výroby mřížky se spoustou KUŽELOVITÝCH trysek. Jedná se o speciální tvar trysek, který je neefektivnější. Otevřete libovolnou učebnici hydrodynamiky a dozvíte se, že je tomu skutečně tak. Dále tam jistě naleznete poznámku, která říká, že tyto otvory jsou velmi obtížně vyrobitelné, a proto se téměř nikdy nepoužívají. Vynález A. N. Alexejeva byl opravdu revoluční.

## **2. fakt: Je všeobecně známo, že pro získání aeroiontů je potřeba speciálního přístroje – ionizátoru.**

Avšak **sprcha Alexejeva** je schopna vytvořit za 5 minut 12 000 iontů na krychlový centimetr vzduchu. Největší počet iontů ve vzduchu mají dva hlavní vodopády v Rakousku - 37 000. Pro srovnání – běžná sprcha vytvoří 2 000 iontů. V městském vzduchu je obsaženo asi 1 000 iontů.

## **3. fakt: Nikdo si dnes netroufne pochybovat, že pro dosažení úplného očištění těla je potřeba mýdlo a podobné výrobky.**

A čím dražší - tím lepší. V ideálním případě má mýdlo navíc antibakteriální účinky a obsahuje hydratační krém. Avšak se **sprchou Alexejeva lze dosáhnout čistoty i bez použití mýdla**. A takové mytí nezanechá navíc suchou ani jakkoli podrážděnou pokožku!

**VAROVÁNÍ!** Ještě výraznější riziko suché kůže než při mytí běžným mýdlem může nastat, pokud používáme mýdlo při aktivní masáži těla sprchou Alexejeva. Tato kombinace je proto zcela nepřijatelná!



**Poznámka:** Vrchní vrstva pokožky se skládá z epidermisu, exfoliačních částíček. Plní důležitou roli - tvoří první bariéru proti infekcím. Epidermis nemá cévy a skládá se pouze z buněk. Mýdlo bylo vytvořeno k tomu, aby se tyto buňky měly možnost odlupovat a znovu regenerovat. Mýdlo změkčuje vrchní vrstvu, což umožňuje vodě lépe odstraňovat odumřelé buňky.

Nicméně pokud se vystavíme silnému proudu vody (vodopády, rychlá řeka, sprchy vysokého tlaku) je funkce mýdla již jen pouze psychologická. Působí jako bonus zubní pasty - osvěžování dechu. A škody způsobené mýdlem vystupují do popředí. Mýdlo reaguje se sekretem pokožky a narušuje rovnováhu pH kůže, zanechává ji na určitou dobu bezbrannou před infekcí. Samozřejmě, že kůže rychle obnoví normální chemický „kryt“, ale tohle obnovování oslabuje kůži mnohem více, než řekneme opalování, kterým nás lékaři tak rádi straší.

## Pravidla používání hydromasážního nástavce - sprchy Alexejeva

### Nastavení síly a teploty proudu vody

Po zapojení zařízení v souladu s pokyny pusťte vodu a upravte délku paralelních vodních paprsků na cca 60 - 80 cm. Tato délka je minimální úroveň působení při první proceduře. S postupnou adaptací na proceduru by se měl tlak (průtok) vody z kohoutku zvyšovat dle osobních pocitů.

Teplota vody by měla být příjemně komfortní nebo mírně nižší.

Maximálního účinku je dosahováno při vzdálenosti asi 50 cm v pravém úhlu.

### Pro snížení (zvýšení) síly působení masážních trysek je zapotřebí:

1. Snížit (zvýšit) tlak vody.
2. Nasměrovat proud vody od povrchu těla pod pravým úhlem.
3. Snížit vzdálenost od nástavce na 10 - 15 cm /zvýšit vzdálenost na 50 - 60 cm/.

**VAROVÁNÍ!** Zvýšení vzdálenosti výstupních otvorů paprsků vody od povrchu těla **ZVYŠUJE** sílu dopadu vody.

Teplota proudu vody se nastavuje individuálně pro každou osobu v závislosti na věku, kondici, tělesné termoregulaci, hustotě pokožky, stavu krevních cév, obvyklé komfortní teplotě vody, atd. Příliš nízká (pod 11 stupňů) nebo vysoká (nad 39 stupňů) teplota se doporučuje pouze ve zvláštních případech.

### Sprcha Alexejeva se liší od běžných sprchových nástavců!

Vodní masáž doporučujeme provádět v sedě nebo v leže ve vaně. Při sprchování běžnou sprchou je potřeba stát díky tomu, že proud vody může téct jen směrem dolů. Provádění hydromasáže ve stoje vede ke zbytečné námaze!

Doporučujeme pořízení sprchové tyče, zafixujete v ní **sprchu Alexejeva** pro masáž zad. Zádové svaly by neměly být během masáže napjaté. Zároveň si můžete kleknout „na všechny čtyři“ nebo se posadit na speciální sedadlo do koupelny.

# Provádění speciálních technik používaných při reflexní masáži sprchou Alexejeva

**ZAHŘÍVÁNÍ** - používá se na malou vzdálenost (méně než 50 cm) trysek od povrchu těla. Teplota vody je 38 - 39 stupňů.

**ŠIROKÝ VODNÍ PROUD** - úhel dopadu paprsků je méně než 30 stupňů.

## 7 Se sprchou Alexejeva můžete provádět klasické masážní techniky.

**1. Hlazení** - Sprcha je odtažena od těla, úhel paprsků je cca 30 stupňů. Hlazení zvyšuje aktivitu mazových a potních žláz, zvyšuje elasticitu pokožky a zlepšuje přísun kožní výživy, má relaxační účinek na svaly a zmírňuje únavu a podrážděnost. Hlazení je též výborným analgetickým a relaxačním prostředkem. Je to přesně ten druh obecné masáže, kterou každý potřebuje večer. Je známo, že uvolnění svalů vyžaduje více energie než jejich stahování (kontrakce). Relaxování není tedy jednoduchá záležitost!

**2. Roztírání** - sprcha je odtažena od těla, úhel tvoří 45 stupňů. Provádějí se kruživé pohyby s širokým záběrem. Roztírání lze provádět ve všech směrech a není bezpodmínečně nutné provádět to jen ve směru proudění žilní krve a lymfy. Tlak vody na tělo by měl být o něco silnější než při hlazení. Roztírání **sprchou Alexejeva** podporuje exfoliaci odumřelých povrchových vrstev pokožky, zlepšuje kožní dýchání, stimuluje činnost mazových a potních žláz, zlepšuje krevní oběh a jeho výživu. Roztírání je účinným prostředkem pro uvolnění ztuhlých svalů, faldů, hematomů vzniklých v důsledku nemoci nebo úrazu. Roztírání se také používá k zahřátí kloubů před fyzickou námahou nebo při bolesti v nich. Vlivem roztírání se teplota kůže a povrchových vrstev svalů zvyšuje až o 5 stupňů, což zlepšuje elasticitu kloubů, vazů a svalů.

**3. Hnětení** - sprcha odtažena od těla, úhel tvoří 90 stupňů. Pohyb je prováděn jen ve směru proudění žilní krve a lymfy - od periferie k centru do nejbližší lymfatické uzliny. Hnětení je určeno k působení na svaly. Následkem této techniky po zdánlivě obyčejné „příjemné sprše“ máme pocit jako po dobrém tréninku. Hnětení způsobuje protahování svalových vláken. Protahování svalů působí na proprioreceptory, které jsou zodpovědné za stimulaci protahovacích reflexů. Proudící toky proprioreceptivních impulzů do CNS vedou k dominanci excitačních procesů. To je důvod proč se tato hydromasážní technika nedoporučuje na večer. Stimuluje prokrvení masírované oblasti, zlepšuje výživu tkání a odstraňování produktů jejich rozpadu, zvyšuje tonus a posiluje svaly, napomáhá regeneračním procesům. Proto je hnětení obvykle též považováno za pasivní cvičení svalových vláken.

**4. Vibrace** - sprcha odtažena od těla, úhel tvoří 45 stupňů (nebo 90 stupňů pro výraznější efekt), provádějí se kmitavé pohyby (ve vertikální nebo horizontální rovině). Vibrace jsou techniky masáže, při kterých v masírované tkáni dochází ke kmitavému pohybu různé rychlosti a amplitudy. Vibrace může být nepřetržitá nebo přerušovaná. Přerušovaná vibrace se provádí nerytmickým působením, sprcha se čas od času odvede od těla. Silné vibrace, stejně jako hlazení, přispívají ke snížení podrážděnosti a mohou být použity ke zlepšení spánku (obzvláště když je masáži vystavená krční oblast). Vlivem vibrací se snižuje napětí nervosvalového systému srdce a cévní tonus, a tím se snižuje krevní tlak. Vibrační masáž bederní oblasti má povzbuzující účinek na funkci kůry nadledvin.

**Technika hlazení, hnětení a vibrace může být použita také při podvodní masáži.**

## Kritériem pro úspěšný postup je cévní reakce

„Podstata cévní reakce na vodní procedury nespočívá pouze v samotné cévní reakci - zarudnutí kůže, nýbrž v obecné reakci organismu. Objektivně se reakce projevuje růžovo-červenou kůží, teplotou i horkou na dotek. Subjektivně, člověk s dobrou reakcí má pocit svěžesti, vitality, nadná-

šející lehkosti, pocit příjemného tepla v těle, má dobrou náladu“ (I. P. Mugdusiev „Vodoléčba“).

**VAROVÁNÍ! Je nepříjemné provádět proceduru při příznacích únavy a diskomfortu.**

Délka léčby a počet cyklů se řídí osobními pocity pacienta.

## **Základní pravidla při provádění hydromasáže:**

1. Teplota vody by neměla přesáhnout 38 - 39 stupňů. V některých jednotlivých případech se může teplota zvýšit, pokud to uleví bolestem.
2. Doba hydromasážní procedury pro netrénovanou osobu by neměla přesáhnout 20 minut. První procedury by neměly trvat déle než 10 - 15 minut.
3. Začíná se masáží končetin (horních a dolních) a teprve potom trupu. Ruce a nohy se masírují od prstů k tělu krouživými pohyby. Břišní oblast se masíruje krouživými pohyby po směru hodinových ručiček. Zádá všemi možnými způsoby. Tento postup masáže by určitě měl být dodržován při chronické žilní nedostatečnosti. V ostatních případech lze kombinovat jednotlivé varianty.
4. Po léčebné proceduře je nezbytný odpočinek v rozmezí 5 - 10 minut, pokud možno i déle. A to zejména pokud je kožní reakce pomalá, symptomy reflexivních reakcí se dostávají pomalu a jsou slabé, ale přetrvávají déle. Hyperreakce se vyznačuje rychlým vznikem charakteristických symptomů a jejich intenzivním projevem. Průběžná analýza vyskytujících se reakcí pomůže rozhodnout o případných změnách reflexní masážní techniky ke zvýšení její účinnosti. Reflexní masáž (roztírání kůže a hnětení svalů proudem vody) střední intenzitou se provádí až do výskytu hyperémie (růžové a dokonce i červené kůže) a tepla. Je třeba poznamenat, že teplo v masírované oblasti se často objeví později než hyperémie (překrvení).

## **Typy barvy pleti po reflexní masáži**

- Normální (adekvátní) vegetativní reakce, která se projevuje rovnoměrným růžovým zbarvením škůry po masáži.
- Přetrvávající absence zrudnutí často vypovídá o blokováném meziobratlovém segmentu.
- Při narušení venózního odtoku kůže získává červeno-modré zbarvení. V tomto případě se doporučuje obecná hydromasáž, která zlepšuje krevní oběh a venózní odtok.
- „Mramorová“ barva kůže je příznakem vegetocévní dystonie, což ukazuje na potřebu harmonizační hydromasáže na podporu krevního oběhu v dané oblasti.
- Při masáži kůže, kde se vyskytuje celulitida („pomerančová“ kůže) pokožka prakticky nečervená. Cílem anticelulitidní masáže je právě obnovení cirkulace krve v těchto oblastech.

## **8 Sprcha Alexejeva je krásný způsob, jak darovat sobě i svému tělu trochu více pozornosti !**

Masáž jako léčebný prostředek se vyskytovala u všech starověkých národů. Je známo, že Římané se léčili pouze vodou a muži byli silní a ženy půvabné. Hippokrates a jeho následovníci věřili, že vodoléčba a masáže jsou všelékem na veškeré nemoci. Pouze Paracelsus, zakladatel západní medicíny, se uchýlil na stranu farmakologie. Naštěstí toto antické umění se postupně obnovuje, masáže a jeho hlavní součást - léčebná masáž vodou - získávají bývalou popularitu. A není divu, protože vodní masáž dělá pleť hladkou a pružnou, klouby mladými, svaly pevnými, zlepšuje krevní oběh a metabolismus, pomáhá uvolnit svalové napětí a zmírnit únavu, navodit velmi hluboký

spánek a přispívá k hubnutí.

**Masáž zad.** Zmírňuje stres, únavu, stimuluje krevní oběh. Ved'te paprsky vody **sprchy Alexejeva** (nejsilnější paprsek musí dopadat na napjaté svaly) od bederní části až po rameno na pravé straně, a pak na levé. Směřujte proud vody podél páteře od zdola nahoru - nejdřív z pravé strany, potom z levé. Opakujte tento postup, dokud nebudete mít příjemný pocit relaxace.

**Masáž břicha.** Je nezbytná pro získání krásného pevného břicha a normalizace trávicího traktu. Zvláště užitečná je v komplexním programu redukce váhy pro obnovení hladké a pružné pleti. Pohyb sprchy by měl být dodržován ve směru hodinových ručiček. Začněte proceduru s mírně sníženým tlakem vodních paprsků. Vzdálenost trysek od kůže musí být pro začátek menší než 50 cm. Jinak proud vody bude mít dráždivý účinek. Postupně zvyšujte vzdálenost od trysek do 70 - 80 cm  
**POZOR! Existují kontraindikace: těhotenství a žlučové kameny.**

**Masáž boků.** Je potřeba k zpevnění partií kolem pasu. Zvláště je určena pro ty, kteří aktivně sportují a tancují. Tady tělo nemusíme nijak šetřit - dlouhými kruhovými pohyby, s občasným zastavením na jednom bodu, působíme na tuto oblast. Mimochodem je to nejdělejší oblast – vrásky, záhyby a tuková ložiska mizí rychle.

**Masáž hýžděové oblasti.** Můžeme vybrat jakoukoli techniku masáže. Zde hraje důležitou roli délka masáže. Zvláště pro ty, kdo touží po krásném a pevném vzhledu pozadí. Masáž této oblasti se provádí i při těhotenství ale bez působení na bederní oblast. Kůže hýždí se nutně musí červenat a „pálit“ pro rychlé výsledky.

8

**Masáž vnitřní strany steh.** Je nejbolestivější, protože tato oblast je často zasažena celulitidou, byť ještě nezjistitelnou vizuálně. Jen stěží budete moci masírovat tuto oblast delší dobu. Zde doporučujeme pouze široké krouživé pohyby a pro začátek slabý tlak vody. Jedná se také o velmi vděčnou oblast.

**Masáž vnější strany steh.** Tato oblast není tak bolestivá, ale kruhové masážní pohyby by se měly provádět zdola nahoru – ve směru toku žilní krve. Tímto předejete potížím s venózním odtokem krve. Nejlépe se provádí v sedě ve vaně – omezíte rozstříkávání vody a můžete lehce nohu nadzvednout.

**Masáž lýtek.** Provádějte pouze zdola nahoru. Otoky na unavených nohách můžeme masírovat samostatně a používat kontrastní změnu teploty vody. Dokonce i odborníci medializovaného odborného centra Meramed (stejně jako odborník na angiologii prof. V. Bogachev) uznávají, že nejlepší léčbou a prevencí křečových žil je masáž pevnými vodními paprsky. Více v první knize série „Pojivová medicína.“

**Masáž prsou.** Kupodivu každodenní lehká (při slabém tlaku vody!) masáž prsou zabraňuje zánětlivým v prsní tkáni. Paprsky by měly mírně bodat a stíkat vzhůru jako by nadzvedávaly hrudník. Je velmi snadné pomoci vodní masáží předcházet hromadění mléka v prsou během kojení. Musíte se posadit do teplé vany a masírovat bolavá místa dokud nezměknou. Provést tak jemnou a léčivou masáž rukama se vám nikdy nepovede. Pro stimulaci prsních svalů denně provádějte 10 krouživých pohybů ve směru hodinových ručiček a 10 proti směru hodinových ručiček kolem každého prsu.

**Masáž chodidel.** Na chodidlech je mnoho biologicky aktivních bodů. Proto moudří Číňané věnují chodidlům velkou pozornost. Podle jejich učení působením na chodidla působíš na celé tělo. Masáž je velmi užitečná pro ty, kteří nohy velmi namáhají. Tato oblast se může masírovat libovolně!

**Masáž zápěstí.** Má skvělý omlazující účinek - lepší než krémy. Ale v této oblasti je velmi vhodné použít kontrastní změny teploty vody. Také je možné masírovat tak, aby to bylo co nejpříjemnější.

**Masáž horní části paže.** Kůže v této oblasti v důsledku nedostatku fyzické aktivity rychle ochabuje a není pěkná na pohled. Proto je nutné zlepšit krevní oběh s pomocí masáže. Ale tato místa jsou velmi náročná: jen s jednou aplikací nedosáhnete krásných proporcí na rozdíl od boků a vnitřních

stehenních stran. Budeme muset přidat cvičení se zátěží. Před samotným cvičením je nutné svaly na zátěž připravit - před provedením cvičení zahřejte tuto oblast hydromasáží a viditelný výsledek se dostaví mnohem rychleji.

**Masáž krku.** Je známo, že věk mužů i žen většinou prozradí právě jejich šíje. Podivuhodné, ale pravdivé – s intenzivní hydromasáží této oblasti bude vaše pleť vypadat nejen mladší a hladší, ale také se rychle zbavíte druhé brady. Stačí jen vodit proudem vody zdola nahoru a tím jako by kůži nadzvedávat.

**VAROVÁNÍ! Kontraindikace: Komplikované onemocnění štítné žlázy - poraďte se s vaším lékařem ohledně provádění hydromasáže. Nenechte dopadávat paprsky vody (obzvláště pod vysokým tlakem) do oblastí kolem uší – nacházejí se tam velké lymfatické uzliny a tato místa jsou velmi bolestivá. Časté vystavování této oblasti je nežádoucí.**

**Působení na lokty a kolena.** Po týdnu masáží zjistíte, že zrohovatělou kůži na loktech postupně nahrazuje nová jemná kůže. Konečniců i lokty prozrazují náš věk, jenže my si jich nevšímáme, ale pro jiné jsou dost viditelné. V téhle oblasti se nacházejí tzv. „body dlouhověkosti“. Navíc hydromasáž těchto míst způsobuje zvýšenou produkci endorfinů - hormonů štěstí.

**Masáž šíje.** Užitečná ve všech možných ohledech. Hnětením povolujete ztuhlý krk, ramena, horní část zad atd. Krevní oběh se obnovuje a máte pocit příjemné relaxace a pohody... Ale! Pokud máte problémy se zády, klouby rukou, vertebrobazilární insuficiencí první procedury budou poněkud bolestivé za předpokladu, že budete masírovat tuto oblast více než 2 - 3 minuty. V této oblasti nejsou žádné kontraindikace, takže se nemusíte bát bolesti - je to ku prospěchu a nadále postupně zvyšujte dobu trvání masáže. Za méně než dva týdny bolest ustoupí a místo ní zažijete neobvyklé potěšení. I kvůli tomuto potěšení stojí za to koupit **sprchu Alexejeva**. Je to dokonce ještě silnější pocit než masáž kolen a loktů. Pokud manžel nebo dítě nebo starší člověk odmítne příliš silnou masáž **sprchou Alexejeva**, snažte se je přesvědčit, aby vyzkoušeli masáž pouze této oblasti. Bude to přesvědčivější než jakákoli slova!

**Masáž obličeje - masáž proti vráskám.** Provést masáž obličeje prsty je samostatně velmi obtížné. Je zde vysoké riziko nesprávného rozložení úsilí na masážní oblasti. Ale masáž proudem vody toto riziko nemá. **Musíme jen vodit sprchou zdola nahoru** jako by kůži nadzvedávat a působit tak proti silám gravitace. **Jediné varování**, pokud máte suchou pleť na obličeji, tak po dobu prvních procedur používejte hydratační krém, poněvadž pleť po hydromasáži může nepatrně vyschnout. Nebude to trvat více než 2 - 3 týdny a postupně se pleť bude zlepšovat. Skutečností je, že jakákoli vodní procedura normalizuje hormonální stav v organismu. Stejně jako každá fyzioterapeutická technika nejdříve problém ztíží. Nezapomeňte dělat přestávky mezi cykly masáží obličeje. Na každých 10 dní masáží 5 dní přestávky. Tak můžete rychleji dosáhnout požadovaných výsledků (viz návod k použití).

**Masáž pokožky hlavy.** Masáž zlepšuje cirkulaci krve a tím i výživu vlasových folikulů, normalizuje činnost mazových žláz. V asijských kadeřnictvích krásy (!) lížou hlavy plešatých mužů - a vlasy začínají opět růst. Přejete si nechat narůst dlouhé vlasy, ale jsou bohužel roztrpené? V tomto případě vám může pomoci jen silná masáž - překvapte svého kadeřníka!

**ZAJÍMAVOST:** Pokud Vám odpojili teplou vodu můžete jednoduše (!) umýt vlasy studenou vodou a dokonce ani nepocítíte žádný chlad pokud pustíte vodu pod silným tlakem.

**UPOZORNĚNÍ!** Po každé proceduře byste měli mít barvu mladého prasátka - světle růžovou! Po 5 - 10 minutové proceduře je možné masírování prodlužovat až do jasnější barvy kůže. Dosazení červené barvy pleti je nezbytné, protože to je to, co lékaři nazývají „cévní reakcí“ a tedy to, čeho chtějí dosáhnout při jakékoli proceduře hydroterapie. Ovšem pokud máte potíže s krevním oběhem, osteochondrózou či vegetativně-cévní dystonií pak po několik měsíců nemusíte dosahovat výrazné cévní reakce vůbec. Pokud jsou některá místa zasažená celulitidou, snadno je lokalizujete tím, že projedete pomalu proudem vody po předpokládané oblasti. Tam, kde se skutečně nachází, kůže nebude dostávat růžovou barvu. Těmto oblastem pak věnujte zvýšenou

pozornost. Vaším cílem je obnovit krevní oběh v zasažených místech. Kromě samotné masáže doporučujeme experimentovat i s teplotou vody. **Sprcha Alexejeva** má ještě jednu důležitou výhodu - nikdy nepocítíte ostrý chlad, poněvadž vysoký tlak vody zkresluje teplotní působení. Kůže a tělo budou reagovat i na studenou vodu „správně“, tedy léčebně, ale i pro vás tato procedura bude „správnou“, tedy komfortní. Individuálně si zvolte takovou teplotu vody, při které dosáhnete maximálního potěšení z procedury a tělo bude příjemně růžovět.

## 9 Dvě pravidla Avicenny pro ty, kteří chtějí hubnout s pomocí hydromasáže

### Pravidlo 1. Nejezte hodinu před masáží a hodinu po masáží.

V „Kánonu“, vytvořeném v 1. stol.n.l. Abu Ali Ibn Sina (Avicenna) mezi jinými léčebnými prostředky zmínil vodu jako prostředek k zachování zdraví. Zde je jedno z jeho pozorování: „Lázně jsou někdy navštěvovány nalačno a s téměř prázdným žaludkem a pak tělo vysušují, ale někdy jsou navštěvovány hned po pozření jídla a pak tělo ztučňují.“ To znamená, že pokud jste těsně před hydromasáží nebo například vířivou vanou stolovali, můžete si být jisti, že vaše tělo vytěží z jídla maximum živin a tím doplní veškeré množství tuku, které ztratíte v průběhu vodní procedur. A tedy pomocí těchto dvou faktorů: vodní procedury a času přijímání jídla můžete regulovat svoji váhu účinněji, než s pomocí látek jenž jsou obsažené v “hubnoucích” čajích a tabletách.

### Pravidlo 2. Hydromasáž za účelem hubnutí provádějte alespoň 15 - 20 minut.

Avicenna rozlišuje následující typy masáží:

1. Silná - posiluje tělo.
2. Jemná - relaxace těla.
3. Dlouhá - efekt hubnutí.
4. Mírná - rozvoj celého těla.

## 10 Funkce kůže v lidském organismu

Kůže je skutečně unikátním orgánem. Je tvořena ze stejné zárodečné tkáně jako mozek. To podmiňuje mnoho strukturálních a funkčních podobností mezi mozkiem a kůží. Vše, co je účelné pro kůži, je vhodné i pro mozek. Psal o tom A. S. Zalmanov: „podporujte a povzbuzujte mysl, pobízejte regulační funkce vašeho mozku, tím bez velkého úsilí dosáhnete spontánního vyléčení.“ **Místo kultivace svalových sportů je třeba organizovat sport duševní.**

Kůže není pouze naším největším orgánem, ale také spolupracuje se všemi dalšími orgány. Působením na kůži můžete reflexivní cestou obnovovat činnost všech orgánů a systémů organismu.

Kůže je unikátní i tím, že je viditelná. A vzhled pokožky vypovídá o zdraví nebo nemoci v těle. Je to „vizitka“ našeho věku. Kůže umožňuje vést dialog s tělem. .Máte-li jakékoli závažné chronické onemocnění bude kůže reagovat jako odpověď na působení hydromasáže a dokonce Vám ukáže projekci nemocného orgánu na konkrétní oblasti. **Nemějte obavy a určitě nepřerušujte každodenní masáž, pokud zjistíte, že v jakékoli oblasti se objevila vyrážka nebo bolestivé (svědivé) pocity. Stačí pouze mírně snížit intenzitu procedury v průběhu cyklu.**

**Doba trvání jednoho cyklu vodních procedur sprchou Alexejeva je 10 dní. Mezi cykly dělejte přestávky 5 - 7 dnů.** Během přestávky můžete pokračovat v běžných hygienických procedurách

s použitím **sprchy Alexejeva, ale vyměňte tryskovou mřížku (z 19 na 61) nebo podstatně snižte tlak vody** a tím se sníží tlakové působení na kůži.

**UPOZORNĚNÍ!** Objevili-li se vyrážka v podobě dráždivých, narudlých bodů na jakékoli oblasti kůže nepropadejte panice. Vaše tělo potřebuje čas pro strukturální změny. Nemusíte přerušovat cyklus sprchové masáže. Ale můžete zastavit a udělat přestávku po dobu 10 - 15 dnů. Řiďte se subjektivním pocitem.

Samozřejmě, každá žena chce, aby její pleť byla hladká a pružná bez ochablostí a skleslostí. Jak toho lze dosáhnout? A proč kůže ztrácí svůj tvar a původní vzhled? Tady máme další rozšířený stereotyp: „Hlavní příčiny špatného stavu pleti jsou dvě: nezdravá výživa a ekologie“

V dnešní době lidé tráví většinu svého života v místnostech s umělým mikroklimatem. V těchto podmínkách se nacházejí jak v práci, tak i doma. Nastává stav částečné izolace od přírodního klimatického prostředí, což vede ke snížení dokonalosti různých fyziologických adaptačních procesů, oslabování vztahů mezi vnějším a vnitřním prostředím. Cena za tuto dobrovolnou izolaci od přírody je nízká imunita, nízká odolnost vůči nachlazení, častější přechod „normálních“ nemocí do chronické formy obtížně léčitelné. Zde je vhodné připomenout výrok lékaře klimatologa V. N. Dmitrieva o této situaci: „Místo počítání hodin trávených na čerstvém vzduchu je potřeba naopak počítat hodiny, které jste strávili v místnosti a tento čas považovat za ztracený nebo ještě hůře čas, který přináší zlé místo dobrého.“

Vnitřní prostředí organismu je ohraničeno od vnějšího světa **kůží a sliznicemi**. Oni jsou první překážkou, jež stojí v cestě infekcím. Jedná se o mechanickou překážku. V epitelové tkáni (což je část kůže a sliznic) jsou buňky pevně propojeny mezibuněčným spojením. Tuto překážku je velice obtížné překonat. Kůže obsahuje mazové a potní žlázy. Pot obsahuje kyselinu mléčnou a mastné kyseliny. Oni snižují pH (kyselost) kůže a tím vytvářejí prostředí „nesnesitelné“ pro patogeny. Peroxid vodíku, amoniak, močovina, žlučové pigmenty obsažené v potu zabraňují množení bakterií. Souhrn mikroorganismů, které obývají kůži a sliznice zdravého člověka tvoří přirozenou mikroflóru. Tyto mikroorganismy jsou schopné odolávat ochranným mechanismům samotného organismu, ale nemohou přitom proniknout do tkání (s výjimkou případů, kdy odpor (rezistence) organismu k nim je snížena). Používání různých gelů a jiných prostředků čištění pleti při každodenní hygieně vede k narušení chemické rovnováhy v kůži. Objevují se nepříjemné vyrážky a svědění.

Dalším rozšířeným mýtem je připsání vzniku podráždění kůže po vodních procedurách přítomnosti chloru ve vodě. Abyste se ujistili, že chlor a jiné přísady vody nemají vliv na vznik příznaku podráždění kůže, proveďte jednoduchý experiment. Týden se umývejte **sprchou Alexejeva** bez používání jakýchkoliv gelů nebo mýdla. **Zjistíte, že příčinou podráždění je mýdlo a další prostředky na mýdlové bázi a nikoliv kvalita vody, jak nás ujišťují.** Je zřejmé, že s obvyčejnou sprchou je téměř nemožné dosáhnout pocitu čistoty a skutečně kvalitně se umýt. Ale půlmilimetrové pichlavé paprsky **sprchy Alexejeva** mají nejen výrazné masážní účinky, ale i silné mechanické čištění!

**Věděli jste, že kůže je i největším imunitním orgánem?** Masážní účinek, navíc vodou a zejména v kombinaci s vysokou mírou negativní ionizace vzduchu vede k posílení imunitní obrany člověka. Imunita je schopnost imunitního systému odmítnout cizorodá tělesa. Chrání tělo pomocí dvou systémů - nespecifickou (vrozenou, přirozenou) a specifickou (získanou) imunitou. Tyto dva systémy lze považovat za dvě fáze jednoho procesu obrany organismu. V anatomii imunitního systému se tyto fáze zdají být oddělené. Jeho orgány a buňky jsou rozptýlené po celém těle, i když ve skutečnosti jsou všechny spojeny v jednom systému krevními a lymfatickými cévami. Proto obnovení normálního provozu lymfatického a oběhového systému vede ke zvýšené odolnosti vůči infekcím a brání přechodu nemoci do chronického stádia.

Právě nespecifická imunita je zodpovědná za ničení rakovinných (nádorových) buněk. Zákaz lékařů aplikovat i elementární fyzioterapeutické techniky v těchto případech je naprosto neodůvodněn. Ve své monografii V. T. Olefirenko jasně naznačuje to, že postupy vodních procedur zlepšuje stav pacientů se zhoubnými nádory. L. Z. Tell již s jistotou poukazuje na prospěch všech procedur, které zlepšují funkci krevního oběhu a trénují adaptivní funkce.

Působení pichlavé sprchy (střední tlak vody) normalizuje všechny základní funkce kůže: čistí ji, absorbuje nadbytečný maz z povrchu kůže, odstraňuje odumřelé kožní buňky, uvolňuje póry od mazové a potní sekrece.

Hydromasáž kůže hlavy je velmi účinným prostředkem při seborei, na posílení vlasových kořínků při předčasném vypadávání vlasů a při zvýšeném vypadávání vlasů. Ve výsledku se vlasy zdravě lesknou a konečky se přestávají roztřepávat a vy budete mít jistotu, že na vlasech nezbyl žádný šampón - vlasy jsou opravdu kvalitně proplachované.

Hydromasáž teplotně kontrastními vodními paprsky je účinným nástrojem při léčbě kloubů. Zmírňuje revmatické bolesti svalů a kloubů, pomáhá při artritidě a revmatismu a je velice účinný při kloubních formách psoriázy.

## 11 Techniky anticelulitidní masáže sprchou Alexejeva

Měli bychom zmínit, že použití slova „celulitida“ v popisu nevzhledné tukové vrstvy, je nekorektní. Termín „celulitida“ označuje difúzní hnisavý zánět vazivové a tukové tkáně, který není při této patologii vidět. Z morfologického hlediska je v tomto případě přesnější označení tohoto procesu lipodystrofie. Tak totiž byla nazývána „celulitida“ v učebnicích fyziologie 50. - 60. let minulého století.

„Je dobře známo, jak obtížně jde zvrátit rozvoj **místních lipodystrofických procesů v podobě masivních hustých tukových vrstev** na lýtkových svalech, ramenou, hýždích a jiných částech těla, a to i po intenzivních balneologických a fyzioterapeutických procedurách, kdy pacient ztrácí hmotnost, a z celého těla mizí zásoby tuku. Na tomto pozadí jsou ještě výrazněji vidět lipodystrofické útvary, které téměř neztratily na objemu. **Zdá se, že tyto útvary se nijak neúčastňují celkové zvýšené látkové výměny, která byla způsobena velmi intenzivním balneofyzioterapeutickým vlivem.** Často jsou tyto místní lipodystrofické útvary spojené s onemocněním nebo poškozením v oblasti vegetativních míšních center nebo odpovídajících ganglií u hraničního mozkového kmeně. Pokud všeobecná léčba v těchto případech není příliš účinná, potom, jak ukazují praktické zkušenosti, lze dosahovat velmi dobrých léčebných výsledků nějakou formou místních fyzioterapeutických působení. Fyzioterapeutická praxe poskytuje dostatek důkazů, kdy při místních fyzioterapeutických působeních nastávají větší či menší (individuálně) změny metabolických procesů v orgánech a tkáních nacházejících se v těsné blízkosti místa aplikace těchto působení („REFLEXNÍ FYZIOTERAPIE (úvod do studia fyzioterapie)“, prof. A. R. Kirichinsky, státní zdravotnické nakladatelství USSR, Kyjev - 1959).

Nicméně termín „celulitida“ se obecně vžil a byl přijat v kosmetologickém světě. Proto budeme nyní používat tento obecně uznávaný termín „celulitida“ místo pro laika nesrozumitelného výrazu „lipodystrofie“.

Celulitida – to jsou nečinné útvary podkožních fascií, které se vizuálně projevují zejména nerovností, narušením elasticity pokožky a kožního turgoru. Kromě estetických změn je celulitida viditelným znamením nesouladu v těle:

1. Stále se zvětšuje množství intersticiální (mezibuněčné) tekutiny.
2. Omezuje se výživa buněk.
3. Tvoří se nadměrné množství vazivové tkáně.
4. Přerušuje se krevní oběh a tok lymfy.
5. Hormony přenášené krví se neuvolní do celulitidy a tukových buněk.
6. Ve výsledku buňky nemohou efektivně uvolňovat uložený tuk .
7. Stěny těchto buněk jsou silné a tvrdé a jsou v podstatě vyloučené z celkové výměny, fakticky jsou tyto buňky mrtvé!



**Anticelulitidní masáž** se provádí ve formě masáže vodním paprskem a podvodní sprchové masáže. Cílem je obnovit průtok krve v oblastech postižených celulitidou. „Vynucený“ krevní oběh, vyvolaný efektivní hydromasáží, zapojuje celulitidové buňky do celkového metabolismu. To je důvod proč tato masáž je nejdelší a neintenzivnější. Vzhledem k vyšší době trvání masáže a pro dosažení maximálního výsledku co nejrychleji je vhodné střídát tyto dvě metody. Navíc podvodní masážní sprcha snižuje množství stříkanců vody, které nevyhnutelně doprovází proces masírování vysokorychlostními paprsky. „Aplikace byla opravdu úspěšná. Tuk mizí a pokožka se zlepšuje. Nálada také. Ale...! Má to jedinou nevýhodu ve standardní koupelně zůstává příliš mnoho vody na podlaze...“ (toto je skutečná poznámka z internetové diskuze ruských uživatelů **sprchy Alexejeva**).

Účinnější metodou anticelulitidní masáže je střídání masáže proudem vody „na vzduchu“ a „pod vodou“. Masáž oblasti postižené celulitidou se provádí vsedě ve vaně a při uvolněných svalech.

**Samoošetření celulitidy** se provádí výhradně „na vzduchu“. Povrch těla, na kterém se začaly tvořit nevzhledné útvary, se masíruje nejsilnějším proudem vody. V místech, která poznáme snadno tak, že po přejetí paprsky masážní sprchy kůže nečervená tak rychle jako na jiných částech těla, se může rozvinout celulitida - zhoršení krevního oběhu v této oblasti je tedy zřejmé.

**Technika provádění anticelulitidní masáže.** Tato masáž je velmi intenzivní, takže je nutné ji aplikovat samostatně a nekombinovat s jinými druhy reflexní masáže. Provádí se nejsilnějším proudem vody a KROUŽIVÝMI pohyby se důsledně ošetřují všechny části těla postižené celulitidou.

**Hnětením**, které vytvářejí hydromasážní trysky, je stimulován krevní a lymfatický oběh, dosahuje se maximálního účinku interakce mezi vnější vodou a vodou v epidermisu. Zjednodušují se metabolické reakce kožních buněk, zpomaluje se průnik bakteriální flóry a tím se snižuje možnost vzniku tukových útvarů a zadržování tekutin v pokožce. Stimuluje se výměna mezi vnitřními a vnějšími vrstvami s postupným rozpouštěním tuků. Mechanický účinek přispívá k normalizaci výměny látek mezi jednotlivými tkáněmi v mezibuněčném prostoru, což je způsobeno periodickou deformací buněčných stěn, která vyvolává změny v potenciálu buněčných membrán. Zvýšená intenzita výměny mezi jednotlivými buňkami brání hromadění kolagenových látek a lipidových vakuol v mezibuněčném prostoru. To znamená, že se zároveň budete moci zbavit i strií. Více informací o léčbě celulitidy najdete ve třetí knize série.

## 12 Křečové žíly jdou vyléčit !

Chronická žilní nedostatečnost (ChŽN) je onemocnění, kterým trpěla převážně starší populace, ale postupně se mění v nemoc dospívajících. Studie provedené v roce 2001 v Německu ukázaly první příznaky ChŽN u 14,8% žáků ve věku 14 - 16 let. Tak rychle tato nemoc „omládla“. Výsledkem je, že v dnešní době už to není pouze nemoc, ale zdravotně-sociální problém. Vždyť náklady na léčbu ChŽN jsou opravdu významné. Například ve Velké Británii v roce 2000 bylo na léčbu pacientů s ChŽN použito více než 800 milionů liber. V současné době se ve státech Evropské Unie na léčbu této nemoci použije 1,5 - 3% z celkového rozpočtu zdravotnictví.

Stejně tak z rodinného rozpočtu osoby s křečovými žilami uniká stejné procento. Cena „Detralexu“- nejúčinnějšího prostředku při léčbě ChŽN je cca 200 Kč za balení. Optimální terapeutický efekt je dosahován při dávce 2 tablet denně. V balení je 30 tablet. Z toho vyplývá, že pacient s ChŽN musí za 1 měsíc utratit z rozpočtu cca 400 Kč. Léčení trvá 2 měsíce, u složitějších případů 3 až 4 měsíce. Cyklus se musí opakovat. Aby pacient mohl vynaložit tuto částku na léčbu této nemoci, musí vydělávat 13 300 Kč za měsíc...

Jsou vyvinuté metody elastické komprese - punčochy, podkolenky a ponožky. Cena těchto produktů se pohybuje od 200 Kč do 3 až 5 tisíc Kč u těch profesionálních a kvalitních. Tyto výrobky zjevně nejsou zbožím dlouhodobé spotřeby a vyžadují neustálou výměnu.

To je důvod, proč se mnozí rozhodnou pro chirurgický zákrok a doufají, že pokud zaplatí pouze jednou, tak nadobro zapomenou na nemoc a ošklivé nohy. Naplní se jejich očekávání? Ne navždy. Hlavními komplikacemi jsou: vznik hematomu a ekchymóz, poškození podkožního nebo poškození lýtčového nervu, nekróza okrajů rány a zdlouhavé hojení. Jsou známé případy chybného podvázání a odstranění stehenní tepny a stehenní žíly.

Ospravedlněním nevyhnutelnosti operace je tradiční představa o sníženém výkonu žilních chlopní jako příčině změn v žilách. Právě z důvodu kompenzace sníženého výkonu žilních chlopní se používá kompresní punčochové zboží. Na stejném principu je založeno ospravedlnění odstranění poškozené žíly jako „rozbité“. Myšlenka „rozbité“ součástky je velmi radikální - k vyléčení postačí jen vyoperovat /odstranit / závadu. Ale je tomu skutečně tak?

Podobné optimistické naděje na „spasitelnost“ a téměř všelék na progresivní průběh byly i při léčbě krátkozrakosti. Ale proč je tedy kolem nás tak mnoho lidí, kteří nosí brýle a čočky? Odkloníme-li se od stereotypů a zastaralých pravidel je snadné dospět k závěru, že krátkozrakost je příznakem syndromu nedostatečnosti pojivové tkáně. To je důvod, proč se v komplexní léčbě krátkozrakosti odhalila přítomnost:

- porodních poranění krční páteře a míchy;
- křivice;
- onemocnění nosohltanu a dutiny ústní: tonzilitida, záněty vedlejších nosních dutin, zvětšená nosní mandle;
- alergie a infekční choroby;
- obecné snížení imunity;
- poruchy pohybového systému: ploché nohy, skolióza, atd.

Slabost krátkozrakého oka je slabostí celého organismu. Aby bylo možné zastavit progresi krátkozrakosti byly dlouhou dobu propagovány skleroposilující injekce a skleroplastické operace. Po celém světě se tyto operace již neprovádějí, protože jsou neefektivní a nezastavují progresivitu krátkozrakosti.

„Z informací získaných během mých návštěv několika evropských zemí a setkání s vědci: skleroplastické operace jsou zcela vyloučené z chirurgické praxe léčení krátkozrakosti stejně, jako jsou vyloučené z programu lékařských fakult při přípravě studentů i lékařů v postgraduálním vzdělávání“ - profesor, oftalmolog nejvyšší kategorie, ředitel Krymského republikánského centra pro rehabilitaci L. K. Dembsky.

Zajímavé jsou také další operace prováděné dokonce pouze u dospělých. Jsou to zákroky nikoli léčebných, nýbrž kosmetických defektů, které nahrazují brýle. Je to zákrok excimerovým laserem. Podstatou této techniky je změna tvaru rohovky v důsledku odpařování části její vrstvy laserem. Avšak, jak lze dosáhnout úspěchu, pokud se snažíme chirurgicky vytvořit překážku v určité lokalitě, místo abychom soustředili veškeré úsilí na zpevnění „žily“, kterou je oční bulva?

Stejná otázka je stále aktuální v příloze k léčbě ChŽN. Co je důležitější - odstranit postupně „rozbitější“ se žíly nebo posílit tonus žilní stěny (a tím i chlopně)? Krátkozrakost, ChŽN - je to symptom, příznak, známka obecné poruchy v těle. A nesmíme léčit pouze lokální „poruchy“, ale musíme obnovovat komplexní činnost celého těla, které je na 85% tvořeno pojivovou tkání. Pojivová tkáň nejen, že tvoří 60 - 90% celkové hmotnosti jakéhokoli orgánu, ale zprostředkovává správný přísun živin a odstraňuje produkty metabolismu z pracovních buněk.

Narušení činnosti pojivové tkáně může zbrzdit množení základních funkčních buněk, což vede k chronickému onemocnění (chronické vředy v trávicím traktu, chronické nemoci žlučových a močových cest, chronická onemocnění kostí, šlach, očí, kůže, uší, atd.) Do tohoto seznamu

patří krátkozrakost a ChŽN. Pokud jsou pojivové tkáně „ucpané“ a hrubé nebo naopak pokud jsou slabé a řídké, imunitní buňky se pohybují příliš pomalu (rychle se opotřebovávají a nedosahují určeného cíle) nebo vstupují do imunní reakce nedostatečně zralé. **Cévy, stejně jako všechny pojivové tkáně**, mohou být neplnohodnotné a musíme počítat s tím, že v tomto případě nervové a hormonální mechanismy jejich činnosti (regulace a samoregulace) též nejsou plnohodnotné. Prevalence jediného komponentu v rozvoji pojivové nedostatečnosti způsobuje lokální formy nemoci (kýla, kontraktury, šedý zákal, křečové žíly, ploché nohy atd.) Syndrom pojivové nedostatečnosti mimo jiné znamená rozklad všech druhů imunity (antivirové, antibakteriální, protirakovinné). To vyvolává mnoho nejruznějších alergií. Prostřednictvím činnosti buněk pojivové tkáně (žírné buňky, bazofily, makrofágy, fibroblasty, lymfocyty, monocyty, eosinofily, atd.) je vyvolávána imunitní reakce. Pokud je činnost a reprodukce těchto buněk narušena, pak propukává autoimunitní agrese.

Ale na rozdíl od krátkozrakosti, která je léčena poměrně komplikovaně a zdlouhavě, křečové žíly jsou zcela léčitelnou chorobou. I když lékaři často tvrdí něco jiného: „Pokud budeme natírat palec na ruce lidovými prostředky tak zmizí? Odpověď zní - ne! Žíla je také orgán a pokud se transformuje, jakékoli terapie a tradiční lidové prostředky pouze pomáhají snížit žilní stáze, ale ne vyléčit křečové žíly.“ („Ven Art“ - Cévní klinika). Pokud nechcete hledat komplikované a složité řešení, ale vycházet ze zdravého rozumu, tak hlavní důvody pro vznik a rozvoj křečových žil a chronické žilní nedostatečnosti jsou pouze dva:

1. Oslabení srdeční aktivity a poruchy krevního oběhu.
2. Delší zůstávání v nehybné poloze, zejména stání nebo sezení, což vede k omezení odtoku krve v dolních končetinách, narušení činnosti žilních chlopní a snižování elasticity cévních stěn. K těmto důvodům mohou patřit i jiné překážky volného odtoku krve z dolních končetin do srdce - těhotenství, chronická zácpa, nádory, nošení velice těsného oblečení. Porušení žilního odtoku z dolních končetin je doprovázeno zvýšením tlaku v žilách (žilní hypertenze) a žilní kongescí, která vytváří chronickou tkáňovou hypoxii a zvýšením propustnosti kapilár s nekontrolovaným únikem tekutin, proteinů a krevních buněk do tkání (edém).

U. Bogachev věří, že ChŽN není poruchou činnosti chlopní, nýbrž patologii žilní **stěny, která trpí hypoxií, což vede k narušení nervové regulace cévního tonusu**. To následně spustí kaskádu závažných reakcí, které vedou k poškození a fibróze tkání, kompresi kapilár, sekundárnímu poškození lymfatických cév. Klinicky se to projevuje přetrvávajícím otokem, hyperpigmentací a tuhnutím tkání (lipodermatoskleróza). „I bez přítomnosti křečových transformací na nohou pečlivé vyšetření odhalí zvýšenou podkožní žilní kresbu, což svědčí o snížení tonusu cévní stěny,“ - píše profesor. Ale ženy se navzájem snaží přesvědčovat, že viditelné žilky na nohou jsou důkazem „jemné pokožky“. A žilní hvězdičky jsou mírné kosmetické vady, které se úspěšně odstraňují krémy... Nebudou to omyly, jež vedou k tomu, že počet „center flebologie“ se každoročně zvyšuje? Konec konců příjmy z chirurgických zákroků, navíc opakujících se, jsou mnohem vyšší než příjmy z konzultací a doporučení.

## Doporučení pro prevenci:

### 1. Režim

- Pravidelné cvičení, dlouhé procházky, plavání;
- Nesedět se zkříženýma nohama;
- Vyvarovat se dlouhému statickému zatížení;
- Kontrola tělesné hmotnosti;
- Vzdát se nošení těsného a přiléhajícího oděvu, které vytváří překážky pro přirozený žilní průtok krve;
- Vzdát se nošení bot na vysokém podpatku.

## 2. Stravovací návyky

K tomu, aby se žíly nerozšiřovaly, je třeba posilovat jejich stěny vitamínem C a dalšími živinami, které jsou obsažené v čerstvém ovoci. Doporučuje se také konzumovat cibuli a česnek. Cibule a česnek působí proti tvorbě škodlivých látek, které zvyšují srážlivost krve a tím zvyšují průtok krve a brání vzniku křečových žil. Je také důležité, aby jídelníček obsahoval potraviny bohaté na látky užitečné pro krev - med a jablečný ocet, zeleninu - jako okurky, špenát, zelí, mrkev, ovoce - banány, rozinky, citrusové plody, fazole, rajčata. Aby žíly byly elastické a ne křehké a neztrácely schopnost zužování a rozšiřování, je třeba obohatit stravu o luštěniny, zelí, květák, červenou řepu, vlašské ořechy. Mořské řasy, česnek, chřest, mrkev, zelí, meloun, fazole přispívají k čištění krve a umožňují snadné odstraňování cizích látek. Normální složení krve a výživu krevních cév poskytuje rýže, pšeničné otruby, zelenina, jablka, syrová rajčata, hrášek.

- Normalizace pitného režimu (čistá voda);
- Pravidelný přísun potravin v malých porcích.

## 3. Osobní hygiena

- Vyloučit veškeré horké vany, parní lázně a saunu;
- Bezpečná, netraumatizující depilace a jiné manipulace s tělem;
- Každodenní hygienické a kontrastní sprchování.

„Večerní vodní procedury jsou velmi vhodné - hydromasáže a kontrastní sprchování, které přispívají k zúžení žil za pomoci kontrakcí prvků hladkého svalstva žilních stěn.“ V. U. Bogachev. V případech podezření na výskyt ChŽN, a to i bez jakýchkoli příznaků, NIKDY nechoďte do postele s unavenými nohama. Je to škodlivé a nebezpečné. Je nutné promasírovat nohy kontrastní **sprchou Alexejeva**. Už jen tento úkon odstraní únavu v dolních končetinách. Uložte se k odpočinku a umístěte chodidla na vyvýšené místo. V dopoledních hodinách připravte nohy „k práci“ – promasírujte je silným proudem vody. Po této proceduře se únava buď nedostaví vůbec nebo se dostaví mnohem později.

Aplikace hydromasáže vám pomůže jak v prevenci, tak i zbavování ChŽN. V pracích V. U. Bogacheva jsou odpovědi na všechny podstatné otázky, spojené s potřebou hydromasážních procedur.

1. Je nutné odstranit tkáňovou hypoxii, obnovit normální fyziologické procesy v pojivové tkáni.
2. Je nutné obnovit normální lymfatický tok, čímž se eliminují otoky.
3. Je třeba působit na stěny cév, což povede k efektivní činnosti prvků hladkého svalstva v nich.
4. Je třeba působit na svaly, které obklopují poškozené žíly.

Nabízená metoda masáže **sprchy Alexejeva** bere v úvahu všechny možné faktory, které mohou mít příznivý vliv na žilní stěny a celkovou normalizaci krevního a lymfatického oběhu.

## Hydromasáž nohou postižených křečovými žilami a chronickou žilní nedostatečností.

1. Nejdřív ošetřete vodními paprsky chodidla, kotníky a horní část nohy. Můžete použít libovolnou tryskovou mřížku, ale nejefektivnější bude mřížka s 19 otvory. Pokud máte mozoly na nohou, ploché nohy, věnujte této masáži maximální dobu - až 10 minut nebo více.
2. Následně roztřete „bod dlouhověkosti“ - kruživými pohyby na vnější straně kolena. Tento bod naleznete tak, že přiložíte dlaň na koleno. „Bod dlouhověkosti“ se nachází pod čtvrtým (prsteník) prstem. Tuto oblast není potřeba masírovat dlouze, postačí lehká masáž. Toto místo je možné masírovat také prstem kdykoli, zvláště když nohy začnou bolet, otékat a cítíte se unaveně.

3. Je nutné promasírovat reflexní zónu v bederní oblasti. Je možné provádět krouživé pohyby, vibrace, změny vzdálenosti proudu vody od těla. Cílem je získat trvalý pocit potěšení z masáže.
4. Dále se masíruje břicho a stehna. Břicho - krouživými pohyby po směru hodinových ručiček. Stehna - od kolen nahoru.
5. Teprve po všech předchozích postupech se masírují lýtka. Jsou-li křečové žíly pouze na jedné noze, pak druhou nohu masírujeme o něco déle.

Masážní pohyby by měly být plynulé bez trhavých pohybů a delšího udržování paprsků na jednom místě. Roztírání by se mělo provádět pouze krouživými pohyby.

Pokud máte pouze viditelné žilní sítky, směr masážních trysek nehraje zvláštní roli. Cílem je zachování krouživých pohybů. Úkolem hydromasáže je dosáhnout rovnoměrného červenání (balneologické reakce) roztíráním těla paprsky vody o vysoké rychlosti.

Pokud máte již žíly viditelně na povrchu, pak proud vody musí směřovat přesně po proudu krve - od zdola nahoru.

Doporučujeme kontrastní procedury - změny teploty vody při hydromasáži z teplé na studenou. Pro lokální použití se doporučuje masáž pouze studenou vodou.

Pokud jsou žíly již značně vystouplé, tak první 2 až 3 cykly okolí těchto žil nemasírujte. Úkolem hydromasáže je v tomto případě obnovení tonusu kompenzačních žil, činnost kapilár a lymfatického systému. Z tohoto důvodu je nezbytná celková masáž. Je třeba začít s masáží rukou, předloktí a ramen, zvláštní pozornost by měla být věnována oblastí šije.

## Další pomocné metody pro zbavení ChŽN

### Léčení hlínou

„Předtím, než zašlápnete nepříteli do bahna, ujistěte se, že není ozdravující...“ Léčení hlínou je jednou z nejstarších technik terapie vůbec. Stáří hlíny činí mnoho milionů let. Mnoho autorů hovoří o intelektuálním charakteru hlíny a o hlíně jako o něčem bezesporu rozumném („pamatuje“ si minulé epochy a prostředí, ve kterém vznikla), ale ne zcela prozkoumaném. Nánosy bahna slaných jezer, rašeliniště, hlína patří do skupiny látek, vznikajících v přírodě činností geologických procesů a klimatických vlivů a jsou to tzv. peloidy. Hlína má léčivé účinky - eliminuje záněty a pomáhá aktivovat tvorbu červených krvinek - erytocyty, které pomáhají odstranit anémii. Hlína pomáhá při bolestech hlavy, migréně, cévních onemocněních, bolestech gastrointestinálního traktu, močových cest, oblasti kůže a dalších orgánů a systémů. Hlína je schopna aktivovat imunitní systém, zlepšovat látkovou výměnu, pohlcovat toxiny, urychlovat hojení ran a vředů. Již od dávných dob je známo, že umývání hliněnou vodou zlepšuje pleť a stahuje póry. Od nepaměti jsou známé účinky hlíny, které zabraňují procesům sepsy a rozkladu.

V Rusku v XIX. století používali hlínu v nemocnici S. P. Botkina jako studené obklady při onemocněních kardiovaskulárního systému, pohybového ústrojí, Gravesové choroby, při léčbě žlučníku, apod. Modrá hlína bývá často používána v medicíně. Tento typ hlíny obsahuje velké množství solí kadmia a kobaltu. V carském Rusku byla modrá hlína exportním artiklem. A byla velice drahá. Velká naleziště modré hlíny se nacházejí v Pskovské oblasti. Modrá hlína normalizuje metabolismus. Používá se při obezitě, onemocněních kloubů, svalové slabosti a hypotyreóze.

Základem hlíny jsou oxidy křemíku a hliníku a také voda. Ale v chemickém složení hlíny najdeme také sloučeniny titanu, vápníku, manganu, sodíku, draslíku a malé množství nitridů zinku, lithia, mědi, železa a další prvky. Také musíme zmínit přítomnost minerální soli a stopových prvků. Terapeutický účinek hlíny především určuje právě její minerální složení. V některých typech hlíny je více křemíku, v jiných hliníku, ve třetím manganu.

**Hlavní faktory** při léčbě bahnem jsou stejné jako u vodoléčby:

1. **Mechanické.** Skládají se z působení tlaku hlíny na tělo a tření hliněných částic, což způsobuje podráždění nervových zakončení.
2. **Chemické.** Chemické složení bahna, jeho struktura a fyzikální vlastnosti jsou odlišné a jsou závislé na přírodních podmínkách při jeho vzniku. Ale všechny obsahují velké množství dráždivých organických a anorganických sloučenin a částečně látek bílkovinné povahy. Některé látky jsou v koloidním stavu, což způsobuje zvláštní plasticitu a lepivost (těžkou umyvateľnost).
3. **Teplotní.** Všechny typy bahna mají velkou tepelnou kapacitu a nízkou tepelnou vodivost, to je hlavním důvodem velmi dobré snášenlivosti bahenních procedur.

**Pro léčbu křečových žil je nejlepší modrá hlína. Jak připravit hlínu k léčebnému postupu ?**

1. Chcete-li použít hlínu přímo z lékárny, postupujte podle návodu na obalu.

2. Chcete-li použít přírodní hlínu z lokálních zdrojů, rozbijte velké kusy hlíny kladivem a pečlivě vysušte na slunci nebo u kamen či radiátoru. Musíme mít na paměti, že nevysušená hlína je obtížně rozpustná ve vodě. Potom, co malé kousky hlíny dobře vyschnou, je potřeba je rozdrtit a roztlouct na jemný prášek, pak očistit od cizích příměsí (v kvalitní hlíně tyto příměsí obvykle nejsou). Pročištěný hliněný prášek musíme vysypat do keramické (pálené) nebo smaltované nádoby a naplnit čistou čerstvou vodou tak, aby voda zcela pokrývala hlínu. O několik hodin později se musí obsah misky velmi dobře promíchat a pevné části hlíny musí být rozmačkány ručně nebo dřevěnou špachtlí (použití kovových předmětů není vhodné!). Výsledná hmota by měla být homogenní, bez hrudek - třeba jako tmel, a neměla by téct mezi prsty. Nádoby s bahnem co nejčastěji a nejdéle vystavujte na slunci, čerstvém vzduchu a světle. Podle potřeby k této směsi přidávejte čerstvou vodu k udržení potřebné konzistence. Pamatujte, že nechávat bahno po dlouhou dobu bez použití není možné, protože se stává živnou půdou pro bakterie!

**Léčba se provádí aplikací (přiložením) na nemocné, poškozené oblasti.** Připomínáme, že léčba křečových žil nemůže být pouze lokální, nýbrž vždy komplexní. Z tohoto důvodu musí být procedura (přiložení) prováděna i v oblasti srdce.

Zde je návod. Na hrudníku vytvořte hliněné „kolečko, přičemž nechte volný prostor bezprostředně NAD srdcem. Doba působení – ne více než hodinu, hodinu a půl. Tato procedura zrychluje tok krve a odstraňuje nedostatečné plnění srdce, které může vznikat při ChŽN. Tato technika je velmi účinná, a proto se nedoporučuje její provádění častěji než jednou týdně.

Aplikace na nohy je mnohem jednodušší. Na místa s výrazně poškozenými žilami aplikujte hlínu s tloušťkou vrstvy 1,5 - 2 cm, obvažte froté ručníkem a vlněným šátkem (šálou). Nechte působit po dobu 2 hodin. Je důležité opakovat postup každý den, než se objeví viditelné zlepšení, pak je nutné udělat pauzu. Pokud nedojde ke zlepšení během 2 týdnů, udělejte týdenní přestávku a opakujte celý cyklus. Tento postup je dán zvláštností fyzioterapeutických faktorů.

Následná procedura hydromasáže se velice dobře doplňuje s peloidní teploléčbou a zesiluje její účinky. Hydromasážní **sprcha Alexejeva** efektivně opláchně hlínu a přidá léčebný účinek masáže. Někdy jsou uváděna doporučení, která radí použít smytou hlínu do vany, ale je to nežádoucí právě z důvodu vysoké absorpční vlastnosti hlíny.

Po dosažení požadovaného výsledku, zjevného kosmetického a terapeutického zlepšení, je třeba pokračovat v preventivní péči. Hydromasáž aplikovat každý den alespoň 5 minut večer, bahenní proceduru nahradit zábalem s použitím mokrého ručníku namočeného v hliněné vodě. Zábál nechte působit půl hodiny.

## Léčení medem

Při křečových žilách je med užitečný v tom, že zlepšuje krevní oběh a zvyšuje průtok krve. Nejúčinnější metodou jsou dvě lžičky medu před jídlem po dobu dvou po sobě jdoucích měsíců (ne více!).

Med je součástí chutné „indické směsi“ skládající se z mletých vlašských ořechů (vitamin B), sušených meruněk (draslík a hořčík), sušených švestek (vitamin B), strouhané citrónové kůry (vitamin C), rozinek a medu ve volném poměru. Připravujte si tuto směs po hlavním jídle po dobu jednoho měsíce. Přestávka před dalším cyklem je jeden měsíc.

**VAROVÁNÍ! Medová masáž křečových žil je kontraindikována!**

## 13 Tenzní bolesti hlavy

Tenzní bolesti hlavy (TBH) jsou nejčastější formou bolesti hlavy. Dříve k označení TBH existovalo mnoho synonym. Byly označovány jako stresogenní bolesti hlavy, idiopatické, esenciální, jedno- a dvoustranné, bolesti napětí skalpové aponeurozy, „neurotická přilba.“ V současné době byl po celém světě přijat termín „tenzní bolesti hlavy“ a používat staré názvy se již nedoporučuje. TBH je definována jako bolest hlavy, která vzniká jako odezva na psychické přetížení, které je výsledkem akutního nebo chronického stresu. Psychický stres může být spojen se zvyšováním tonusu čelních, spánkových, týlních či trapézových svalů. Napjaté svaly stahují v nich umístěné cévy, což vede k ischemii a otoku a zesiluje pocity bolesti.

Velmi významné postavení mezi příčinami vzniku TBH má farmakologická léčba. Například nadměrné dlouhodobé užívání analgetik (aspirin více než 45 gramů nebo jeho ekvivalent na měsíc) může být příčinou TBH. Totéž platí při neodůvodněném užívání sedativ. Podstatné je, že dlouhodobé užívání analgetik a sedativ může způsobit nejen zesílení bolesti a jejich přechod do chronického stavu, ale i rozvoj deprese. Předpokládá se, že bolesti hlavy vyvolané analgetiky přichází již zhruba po třech měsících užívání.

**VAROVÁNÍ! Pozor na farmakologickou léčbu! Je známo, že léková závislost (kromě jiných příčin) může též způsobit TBH. Nicméně lékaři nadále doporučují farmaka!**

## NEFARMAKOLOGICKÁ LEČBA TBH

Hlavní důvod TBH je často v nedostatečné cirkulaci krve v tepnách, žilách a svalech hlavy. Při nedostatečné krevní cirkulaci je přísun kyslíku do mozkové tkáně nedostačující a tak vzniká velké množství metabolických produktů, které nejsou odváděny s krví a hromadí se v tkáních. Zlepšením krevního oběhu pomocí roztírací masáže můžeme bolesti hlavy odstranit. Pravidelná roztírací masáž se stává vynikajícím preventivním opatřením, které Vás navždy zbaví bolesti hlavy.

První aplikace hydromasáže mohou být poněkud bolestivé. Postupné zvyšování intenzity a vytrvalost Vám pomůže překonat bolesti krční páteře, kterou bude třeba masírovat každý den a zbavit se nepříjemné TBH.

## ZÁVISLOST NA VAZOKONSTRIKČNÍCH PROSTŘEDCÍCH PROTI NACHLAZENÍ

Při dlouhodobém užívání prostředků, které zužují cévy, jako například nosní kapky, dochází k postupnému návyku. Doba působení dávky postupně klesá, ale dávka potřebná pro úlevu neustále roste. Permanentní medikační (násilné!) působení na sliznice nemůže nemít následky. Ztrácí se čich, inhibují se funkce sliznic, včetně ochranné a očišťující. Vzniká pocit sucha v nosní dutině a tvoří se suchá kůra. Spolu s potlačením krevního oběhu nosní sliznice se zhoršuje mozkový krevní oběh, přicházejí bolesti hlavy, klesají studijní výsledky u dětí, dostaví se malátnost, po-

drážděnost, mohou se objevit křeče. Často se zhoršuje vidění, přičemž mechanismy negativních účinků alfa-agonistů, zejména Sanorinu a Naftizinu, nejsou zcela známé.

Efekt závislosti na pipetě vzniká z důvodu specifického působení vazokonstrikčních kapek. Je to podobné adrenalinu - hormonu, který reguluje činnost cév. Nosní dutina je ucpaná při chřipce nebo akutním respiračním onemocnění z důvodu zvětšení sliznice, která je protkána mnoha kapilárami. Po použití nosních kapek se cévy stahují a sliznice se smrští - a Vy volně dýcháte.

Ale účinek kapek je časově omezen - ne více než dvě hodiny. Pak budete muset použít lék znovu. Důsledkem může být nejen podráždění nosohltanu, ale rozladění celého kardiovaskulárního systému. Vzhledem k vynikajícím absorpčním vlastnostem nosní sliznice se veškerý chemický obsah léčiv dostává do krve. K odstranění této závislosti je nabízená chirurgická metoda snižování objemu nosní sliznice pomocí laseru. Laserový paprsek působí uvnitř sliznice, aniž by ji poškodil. Operace se provádí s lokální anestézií. Do rozšířené nosní dírky se zavádí světelný laser, proniká do sliznice a odstraňuje přebytečné drobné cévy. Dále existuje ještě radikálnější léčba vazomotorické rýmy - elektroplazmatická koagulace.

## NEFARMAKOLOGICKÁ LÉČBA - snadno, rychle a příjemně.

### A hlavně efektivně.

1. Pokud máte ucpaný nos použijte **sprchu Alexejeva** a dýchejte vzduch, který je obohacen malými kapičkami vody. Je také možné použít aromaterapie - vůni jedle, citronu. Naneste je na kus látky a udržujte v blízkosti místa stříkání proudu vody. 3-4 minuty dlouhý pobyt v blízkosti vysoce ionizované vodní tříště rýmu zmírní. **Sprcha Alexejeva** může být instalována i v kanceláři a to ne k vodním procedurám, ale ke stimulaci iontovým proudem.
2. Hydromasáž obličeje. Použijte tryskovou mřížku s 19 otvory a slabý tlak. Tenké paprsky mírně mravenčí po tváři. Masírujte si i obočí od vnitřních koutků očí směrem ven (se zavřenými očima). Tváře se masírují od poloviny lícních kostí až k hornímu okraji uší. Oblast za ušima se masíruje paprsky směřujícími vzhůru. Horní část čela až po okraj vlasů si masírujte od středu čela k okrajům. Celý postup končí masáží klíčních kostí.
3. Masáž nejbolestivějších míst na obličeji provádějte, pokud jste mimo domov, prsty. Jednak kolem nosních křídel, dále uprostřed nosu na bočních stěnách. Body na obočí okolo vnitřního koutku oka. Místa uprostřed obočí. Ve všech těchto místech jsou malá prohloubení jako by byla vytvořená právě pro prst.

## 14 Syndrom karpálního tunelu

Výsledkem dlouhodobého výzkumu bylo zjištění, že příčinou bolesti v zápěstí počítačových uživatelů je otlačení nervů zápěstí, které se nacházejí ve speciálních tunelech. Stěny těchto struktur tvoří kosti a vazy. Bez ohledu na to, jakou pozici člověk zaujímá před počítačem, je ve statické poloze. Zatím co nohy pod stolem lze ohýbat do libovolné gymnastické polohy, ruce jsou trvale ohnuté v loktech, zápěstí jsou napjatá a potřebujeme téměř tisíckrát denně provádět opakované pohyby rukou. Přitom klouby provádějí neustálé pohyby s neuvěřitelnou amplitudou. Napětí v kombinaci s nízkou mobilitou vyvolávají zánětlivé onemocnění kloubů. Pro lidi, kteří často a dlouho sedí před počítačem, jsou klouby nejcitlivějším místem. Ergonomické studie ukazují, že kombinace nehybné pozice zápěstí a intenzivní práce prstů může vést ke kongesci krevního oběhu. Kongesce v oblasti tunelu se v prvních stádiích projevuje jako krátkodobé bolesti. O několik let později se průměr tunelu ztenčuje a následkem toho jsou nervy stlačované okolními tkáněmi. Velmi často vede syndrom karpálního tunelu k invaliditě a vyžaduje chirurgické ošetření.

Tyto operace jsou velmi náročné a nákladné a mají řadu komplikací. Při kloubním zánětu tělo posílá na obranu všechny svoje síly. V chrupavce se hromadí lymfatická tekutina, která je určena k vypuzení infikovaných buněk ze kterékoli postižené části těla. V ideálním případě, pokud orga-



nismus má dostatek sil, se přebytečná tekutina sama rozpustí, otok ustupuje a zánět mizí. Ale pokud je tekutiny příliš mnoho a není v silách organismu, aby sám zvládnul nahromaděný kloubní infiltrát, zánět pokračuje a zvětšuje se.

Lékaři obvykle předepisují steroidní hormonální prostředky: hydrokortizon, betametazon atd. (tyto prostředky jsou relativně levné: hydrokortizon - 40 - 60 Kč za 10 ampulí; betametazon - 50 - 250 Kč za 10 ampulí v závislosti na výrobci a zemi původu). Nicméně dlouhodobá léčba steroidy může vyvolat svalovou dystrofii, cukrovku či vysoký krevní tlak. Kromě toho ničí žaludeční sliznici. Proto již dnes lékaři doporučují perorální prostředky nové generace - například Celebrex nebo Nimesulid (80 - 450 Kč v závislosti na dávce).

Hydromasáž **sprchou Alexejeva** tím, že působí na kůži a hlubší tkáň, reflexivně ovlivňuje stav nervu, mění vazomotoriku a odstraňuje otok tkáně. Zlepšuje se výživa nervu, což vede k trvalému vyléčení. Hydromasáž má komplexní účinek - rychlý příliv tepla do tkání zlepšuje krevní oběh a lymfatický odtok. Pichlavě hnětací masáží vodou je účinnější než masáž rukou v první řadě proto, že se dosahuje kombinace působení tepla a hnětění. Hydromasáž při syndromu karpálního tunelu se provádí následovně:

Ráno se provede obecná masáž celého těla teplou nebo mírně studenou vodou. Následuje masáž límcové oblasti zad (obvykle je tato oblast bolestivá při prvních procedurách). Když je límcová oblast dostatečně prohřátá a promasírovaná zahříváte teplou vodou vnější a vnitřní strany zápěstí. Vedte proud vody po vnější straně předloktí krouživými pohyby směrem nahoru k rameni a klíční kosti, pak vedte masáž dolů po vnitřní straně. Ranní hydromasáž ukončete masáží bederněkřížové oblasti. Tato masáž se provádí pod úhlem 90 stupňů a za rytmického kmitavého pohybu ruky.

Při večerní masáži je postup jiný. Nejdříve obecná masáž celého těla teplou vodou, potom masáž zápěstí a rukou dle předchozího návodu. Hydromasáž končí hlubokým hnětáním a zahříváním límcové oblasti zad.

## 15 „Příroda léčí, lékař pomáhá“ (Hippokrates)

### **Sprcha Alexejeva - univerzální nástroj pro kapilární terapii**

Když popisujeme obrovský výčet informací o vodoléčbě obecně a zejména o hydromasáži, mnozí nám PROSTĚ NEVĚŘÍ. Zpočátku jsme byli sami překvapeni, ale pak jsme zjistili, že aktuální informace o podstatě „vaskulární reakce“ téměř nejsou běžně známé a k dispozici. A přitom to je nejdůležitější informace pro pochopení vlivu přírodních faktorů na organismus!

Zeptejte se známých lékařů jaké fyziologické účinky má studená sprcha na lidský organismus. 99% z nich nebude schopno popsat tři fáze adaptace na tepelné podněty. Bylo by to zábavné, kdyby to nebylo tak smutné. Ano, moderní medicína dokonale ovládá farmakologii, ale každým rokem se víc a víc vzdaluje chápání normálních fyziologických procesů v organismu ZDRAVÉHO člověka.

Znalost fyziologie kapilár? Kolik lékařů je schopno popsat fungování kapilárního systému? Není jich mnoho. Mikrocirkulace - nejdůležitější článek zdraví. Mikrocirkulace - obecný termín pro označení procesů probíhajících v nejmenších krevních, lymfatických cévách a okolních tkáních (pojivových). A. S. Zalmanov tvrdil, že porucha mikrocirkulace je základem pro poškození orgánů a tkání. Terapie by měla být zaměřena na obnovení činnosti v celém systému mikrocirkulace. Kapiláry jsou všude - ve všech orgánech a tkáních. Jakmile kapiláry přestanou vykonávat svou funkci, odumírají buňky, které tyto kapiláry vyživovaly. Kapiláry dělíme na krevní a lymfatické. Oba typy plní, mimo jiné, významnou imunitní funkci - odstraňují z těla cizorodé látky (toxiny), metabolity. Četné brožury o „detoxikaci“ s pomocí urinu, peroxidu atd. neberou v úvahu prostý fakt, že i když se jim podaří nastartovat vylučovací činnost organismu, tak organismus ještě více znečistí. Pokud kapiláry nevykonávají svou práci zcela dobře, dojde pouze k přemístění „nečistot“

v těle s nejasnými důsledky. Ale **pokud kapiláry pracují sladně a dokonale, pak žádná další stimulace vylučovací soustavy absolutně není nutná - tělo samo zvládne veškeré obvyklé úkony!**

Ve skutečnosti žádný z fyziologických procesů v organismu neprobíhá bez účasti kapilárního systému. Za normálních okolností se kapiláry tvoří ze speciální tkáně (endotelu), představují živé a neustále se měnící membrány - filtry. Plní funkci výměny mezi krví, extracelulární tekutinou a tkáněmi. Kapilární membrány mohou onemocnět. Při otoku kůže jsou membrány oslabené a propustnost se zvyšuje. Bílkoviny z krevní plazmy pronikají do intersticiální (mezibuněčné) tekutiny. V případě jakéhokoli porušení propustnosti kapilárních membrán se v buňce začnou hromadit produkty výměny látek. **Buňka degeneruje a přestává správně fungovat. Odsud pochází celulitida, chronická žilní nedostatečnost a další nemoci.**

Membrány kapilár mohou být více či méně propustné, či zcela ztratit schopnost propustnosti. V tomto případě se kapiláry zesilují, srašťují a život v nich vyhasíná. A. S. Zalmanov konstatuje význam poškození kapilárních membrán ve vývoji onemocnění:

1. Kardiovaskulárního systému (včetně infarktu myokardu)
2. Cív
3. Nervového systému
4. Plic (všech plicních onemocnění včetně tuberkulózy)
5. Trávicí soustavy (peptický vřed, onemocnění jater, žlučníku, střev)
6. Ledvin (všechny druhy nefritidy)
7. Kůže
8. Očí

„Cévní bouře“ - tak definuje A. S. Zalmanov patologické procesy v kapilárách, které vedou ke křečovým žilám, difuzním neurčitým bolestem, závratím, Raynaudové chorobě, revmatickým bolestem, zánětům nervů, angině pectoris, vysokému krevnímu tlaku... V léčbě onemocnění těchto systémů je **PRIMÁRNÍM ÚKOLEM** obnovení funkce kapilárních membrán a jejich **PROPUSTNOST**.

## Příčiny stárnutí podle A. S. Zalmanova

Deformační procesy v kapilárách začínají ve věku 40 - 45 let. Stále větší počet kapilár se ucpává, nastává „progresivní vysychání“ těla. Právě tento proces je podle Zalmanova startovacím momentem stárnutí. Pro regeneraci je nutné obnovit a podporovat činnost kapilár. Chcete-li se dozvědět více doporučujeme přečíst si knihu A. S. Zalmanova „Skrýta moudrost těla“.

Dostáváme dopisy, ve kterých uživatelé **sprchy Alexejeva** jsou zmateni. „Píší o vaskulární reakci na kůži: já mám dokonce i s největším tlakem vody kůži bledou a cítím se ještě hůř“. Faktem je, že tito lidé jsou ve stresu a mnohdy dokonce chronickém a kapiláry jsou v křečovém stavu nebo poruchy mikrocirkulace jsou již chronického rázu. V tomto případě nesmíte přestávat vodní procedury provádět. V průběhu terapie se kapiláry postupně zapojí do práce až dojde k vaskulární reakci a Vy pak okamžitě pocítíte úlevu.

Hydromasážní procedury je v tomto případě doporučeno provádět ráno hned po probuzení. Tělo se zahřeje rovnoměrně a k vaskulární reakci dojde rychleji.

Nejlépeším ukázkovým experimentem je působení na oblast postiženou celulitidou. Více informací o léčbě celulitidy (lipodystrofie) najdete na webových stránkách [www.anticellulit.ru](http://www.anticellulit.ru). Pokud vysokorychlostním paprskem vody „přejedete“ po oblasti postižené celulitidou naleznete místa, kde k rychlému a jasnému zarudnutí nedochází. To jsou přesně ta místa, která vyzadují systematické a intenzivní působení vodou. V okamžiku, kdy zjistíte, že dříve světlá místa se začala červenat stejně jako ostatní části těla, můžete slavit vítězství nad celulitidou! **Sprcha Alexejeva** díky posilujícímu působení obnovuje normální činnost kapilár. Vzhledem k této okolnosti je tato sprcha velmi užitečná pro každého – jak zcela zdravého, tak i chronicky nemocného člověka.

Pokud dokážete vyvolat téměř okamžitou vaskulární reakci na celém těle je to **ZNÁMKA DOBRÉ-**

HO A PEVNÉHO ZDRAVÍ. Následkem teplomasážního působení cítíte příliv sil, čilost a relaxaci současně. Pokud výrazná vaskulární reakce nenastává, MUSÍTE poskytnout svému tělu systematický trénink, aby bylo dosaženo stavu kompletního zdravotního obnovení kapilár. V tepnách a žilách je přibližně 20% celkového objemu krve. Zbývajících 80% připadá na malé vlásečnice - arterioly, kapiláry, žilky.

Při hypertonicitě se kapiláry zužují natolik, že neumožňují průtok krevních destiček, ale pouze plazmy. Když se v kapilárním průsvitu hromadí velké množství krve, nastává tam kongesce. Při kapilární křeči se snižuje odolnost vůči infekci - je narušena činnost imunitního systému. Je důležité si uvědomit, že kapiláry jsou nejmíc zúžené ráno a večer jsou spíše rozšířené. Ráno je tělesná teplota obvykle nižší než večer. Posloupnost teplotního vlivu musí být sladěna s teplotou denní doby. Ráno se doporučuje studená sprcha a večer teplá.

Velké chyby se dopouští moderní fyzioterapeuti při indikaci masáže sprchou Charcot s vyšší teplotou vody. Charcot sám aplikoval pouze velmi studené sprchy (s teplotou kolem 10 stupňů) s vysokým tlakem (asi 4 atm.) a pouze ve formě rozptýlených paprsků. Při této kombinaci nevznikají podráždění a modřiny.

Techniku, která se dnes používá v lázeňských zařízeních jako metoda odstranění sklerotizované tukové tkáně, by bylo vhodné nazývat „celkovým proudovým sprchováním“. Postup je následující. Nejdříve je nutné namočit hlavu studenou vodou. V první řadě se zpracovávají záda a přední část těla. Pak proud zpracovává zadní a následně přední oblast dolních končetin. Zvýšená pozornost je věnována oblastem, kde vaskulární reakce nastává později. Procedura končí rovnoměrným, přirozeně živým zarudnutím. Toto zarudnutí je cílem JAKÉKOLI vodoléčebné terapie.

Po prvních 2 - 3 procedurách se může dostavit „balneologická reakce“, tj. mírné zhoršení symptomů onemocnění. Jde o normální reakci organismu. Za žádných okolností nepřerušujte již zahájený cyklus. Pokud máte určité pochyby nebo se objeví vyrážka, obraťte se na společnost Hidriatika s.r.o pro konzultaci.

Teplotu vody doporučujeme určit individuálně. Někomu při osteoartróze pomáhá masáž studenou vodou, nicméně jsou i tací, kterým se ulevilo od bolestí při masáži vodou horkou. Při chronické žilní nedostatečnosti jsou doporučeny kontrastní procedury (střídání teploty vody), ale pro mnoho pacientů je to nepříjemné. I oni dosahují dobrých výsledků s komfortní teplotou vody.

## **Nicméně zde jsou uvedené některé zákonitosti, které je třeba brát v úvahu:**

1. Krátkodobé aplikace teplé a studené sprchy osvěžují, tonizují svalstvo a zvyšují cévní tonus.
2. Dlouhotrvající aplikace teplé a studené sprchy snižují vzrušivost senzoryckých a motorických nervů, prospívají metabolismu, což je důležité pro ty, kteří chtějí zhubnout.
3. Delší aplikace teplé sprchy mají výrazný sedativní, uklidňující účinek.
4. Pokud v průběhu studené sprchy nemůžete vyvolat vaskulární reakci, je nutné roztírat tělo hrubým ručníkem.
5. Pokud vaskulární reakce po proceduře nastala, roztírání ručníkem již není nutné.

## **16 Sprcha Alexejeva - otázky a odpovědi**

16

### **1. Proč nevzniká vaskulární reakce?**

**OTÁZKA:** Z internetu jsem se dozvěděla o **sprše Alexejeva**. Zatoužila jsem po ní! Pořídila jsem si sprchu v Moskvě přes kamaráda. Používám jí od ledna. Všechno je v pořádku a všechno se mi líbí. Poradte mi jaká je optimální teplota vody? Píšete v návodu, že se ze sprchy musí vycházet ven

s růžovou barvou pleti. Těto barvy dosahují pouze velmi studenou vodou a s největším tlakem. Necítím chlad, ale jak dlouho je možné se sprchovat studenou vodou? Nerada bych si nějak ublížila. Dále: můžu aplikovat studenou sprchu na samém počátku vzniku křečových žil na nohou?

**ODPOVĚĎ:** Pravděpodobně trpíte chronickou únavou. K probuzení kapilár potřebujete silné působení. **Sprcha Alexejeva** je určena k trénování kapilár. Přečtěte si knihu A. S. Zalmanova. Pouze ta srozumitelně pojednává o teorii kapilárotapie.

Optimální teplota vody je ta, která je pro vás komfortní.

Je důležité vyvolat VASKULÁRNÍ REAKCI.

„Podstata vaskulární reakce u vodní procedury nespočívá pouze v samotné vaskulární reakci - zarudnutí kůže, nýbrž v obecné reakci organismu. Objektivně se reakce projevuje růžovo-červenou kůží, teplou i horkou na dotek. Subjektivně člověk s dobrou reakcí má pocit svěžesti, vitality, nadnášející lehkosti, pocit příjemného tepla v těle, má dobrou náladu, (I. P. Mugdusiev „Vodoléčba“).

**Fáze vaskulární reakce působením studené vody** (studenou vodou je zde myšlena voda chladnější, než je teplota těla):

**Fáze primárního ochlazení** (neuroreflexní) je spojena s náhlým ochlazováním těla. Vzniká křeč povrchových cév a rozšíření cév a vnitřních kapilár. **To způsobuje odliv krve z kůže do vnitřních orgánů.** Dochází ke kontrakcím hladkých svalových vláken v kůži („husí“ kůže), zimnici, svalovému třesu. V důsledku reflexního vzruchu bloudivého nervu se zpomaluje srdeční tep, dýchání je pomalé a hluboké, krevní tlak stoupá. Tato fáze je krátkodobá a u trénovaných lidí se projevuje méně intenzivně než u začátečníků.

**Fáze překrvení (reaktivní).** Projevuje se pocit tepla, červenání pokožky v důsledku aktivního přílivu krve. Organismus se snaží udržovat teplotní rovnováhu, přizpůsobit se měnícím se podmínkám. A proto se aktivuje činnost všech funkcí spojených s procesem termoregulace. Náhle narůstají procesy chemické termoregulace – dýchání se zrychluje a prohlubuje. 2-3 krát vzroste spotřeba kyslíku jak v důsledku zvýšené plicní ventilace (dýchání je intenzivnější), tak v důsledku zvýšeného využití kyslíku v oxidačních reakcích. Snižuje se krevní tlak a člověk cítí radost jak ze svého těla, tak ze života vůbec.

**Fáze sekundární zimnice** je důsledkem vyčerpání mechanismů termoregulace. Kožní cévy se zužují, na některých místech kůže dostává modrou barvu (cyanóza). Člověk se cítí unaveně a rozlámaně. Studená sprcha by měla končit okamžikem dostavení příjemných pocitů a zarudnutí kůže (**ne ve fázi sekundární zimnice!**). Studená sprcha při křečových žilách není kontraindikována.

## 2. Příběh pořízení „sprchy Alexejeva“ pro dítě.

**OTÁZKA:** Pořizuji sprchový nástavec s cílem zvýšit svalový tonus u mé dcery. V poslední době se rychle unaví a doktorka doporučila absolvovat masážní kurz. Konzultovala jsem s ní použití **sprchy Alexejeva** a doktorka s tím souhlasila.

**ODPOVĚĎ:** V zájmu zlepšení svalového tonusu je třeba provádět hydromasáž tryskovou mřížkou s 19 otvory. Nejdřív s nejslabším tlakem – masáž bude i tak jemně pichlavá a postupně tlak zvyšovat. Kupodivu podvodní masáž bude o něco efektivnější. Potřebujete pomoc další osoby, aby dítě podržel ve vaně s příjemně komfortní teplotou vody a vy nejdříve masírujete chodidla, poté postupujte výš a provádějte krouživé pohyby. Použijte vibrační techniku jako napodobení vířivé vany – nástavec to plně umožňuje. Určitě promasírujte oblast páteře. Pokud provádíte masáž ve večerních hodinách, ukončete proceduru masáží lícové oblasti zad. Pokud provádíte ranní masáž, předpokládá se, že dítě bude vzhůru. Tuto proceduru ukončete masáží bederní oblasti. Pro lepší spánek při večerní proceduře nejprve nechte sprchu puštěnou asi 15 minut v uzavřené koupelně – tak si zlepšíte kvalitu ovzduší (počet aeroiontů po 10 minutách vzroste až o 12 000 na krychlový centimetr místo průměrných 800).

**OTÁZKA:** Moje dcera měla na dolních končetinách projevy nedolčené diatézy. Měla již jen sotva viditelné zarudnutí. Dnes ráno jsem se rozhodla ověřit, jak moje dcera bude reagovat na proceduru **sprchou Alexejeva**. Nastavila jsem tryskovou mřížku se 61 otvory a při nízkém tlaku vody jsem krouživými pohyby zdola nahoru prováděla masáž. Dceři se to líbilo. Ale odpoledne měla nohy a hýždě jasně červené a místy byla kůže úplně suchá tj. diatéza zesílila. Je možné, že je to v důsledku masáže? Je možné aplikovat masáž při zarudnutí kůže? A existuje způsob léčby této vyrážky pomocí hydromasáže?

**ODPOVĚĎ:** Ano, kožní projevy zesílí. Dokonce se objevují i v případě, že osoba je nikdy předtím neměla. Nemusíte mít obavy z kožních projevů, naopak, je to povzbudivý výsledek. I nadále provádějte procedury. Teprve po absolvování podvodní masáže nastavte trysku s 19 otvory, která vytvoří drobkou vodní tříšť a tím, aniž byste směřovali proud vody přímo na kůži, ošetřete oblast postiženou vyrážkou „vodní tříšť“. Můžete pod proud vody nastavit Vaši dlaň tak, aby paprsky do ní narážely a dítě bylo ve vodní tříšti. Tato tříšť obsahuje negativní ionty, má baktericidní a hydratační účinek. Obecně platí, že jakákoli fyzioterapie prochází stádiem posílení příznaků (symptomů) léčené nemoci“.

**OTÁZKA:** Vyrážka je téměř pryč po sprše ji ošetřuji tělovým mlékem. Stav kůže se zlepšil. Tonus se mírně zvýšil, budeme i nadále pokračovat s hydromasáží. U dcery průběh alergie začal vcelku podivně - ne z tváře, jak u většiny dětí, ale na nohou v malém prostoru mezi prostředním a čtvrtým prstem.

**ODPOVĚĎ:** Je možné, že vaše dcera má problémy v oblasti krční páteře. Tuto oblast je třeba masírovat, ale ne hned. Začněte v oblasti kolem (límcová oblast) a postupně směřujte paprsky na krk. Střídejte trysky s 61 a 19 otvory. U trysky s 19 otvory je potřeba tlak snížit. Trysky s menším počtem otvorů mají jiný masážní efekt. Střídání pouze zvýší účinnost masáží.

### 3. O potřebném zvýšení přísunu tekutin v průběhu cyklů hydromasáže.

**OTÁZKA:** Pořídila jsem si hydromasážní **sprchu Alexejeva** před týdnem. Celkově jsem s ní velice spokojená. Zaznamenala jsem výrazné zlepšení pokožky (celulitida a vrásky mizí), záda jsou méně bolestivá. Provádím každodenní masáž tryskou s 19 otvory ráno a večer, obličej a šíji masíruji tryskou se 61 otvory. Všechno probíhá velmi dobře, ale začala jsem si všimnout, že mám ztuhlé končetiny. Pravidelně cvičím, chodím do sauny, někdy do lázní. Dříve jsem to nepocítovala. Poradte mi, možná dělám něco špatně. Je mi 31 let. Žádná farmaka neužívám. Mám problémy s nadváhou.

**ODPOVĚĎ:** Měla byste pít denně o 2-3 sklenice ČISTÉ neperlivé vody víc než předtím. Skutečnost je taková, že vyčištění organismu od škodlivých látek vyžaduje větší spotřebu energie a vody. Věnujte zvláštní pozornost masáži šíje a krku. Ztuhlost zmizí přibližně za týden.

### 4. Sprcha Alexejeva pro kojící ženy.

**OTÁZKA:** Přečetla jsem si o **sprše Alexejeva** vše, co bylo k nalezení. Velmi mě to zaujalo. Ráda bych to vyzkoušela, ale mám pár otázek. Po těhotenství a porodu jsem přibrala na váze (20 kg) a je to velmi těžké. Celulitida je samozřejmostí! Kojím dítě. Z tohoto důvodu zásadně odmítám potravinové doplňky a přípravky, které proklamují úbytek na váze. Mastičky a gely nepoužívám (dítě je alergické). Domácí cvičení je neúčinné a do fitness centra se stále nemůžu dostat – dítě vyžaduje neustálý dohled. Držet přísnou dietu nejde ze stejného důvodu - kojení. Ale moc si přeji dát se opět do pořádku. Může mi v tomto pomoci **sprcha Alexejeva**, může ji používat kojící žena? Pokud ano, poradte prosím, jak.

**ODPOVĚĎ:** Máte naprostou pravdu: kojení dítěte je nejdůležitější povinnost žen. V tomto období není možné držet diety a namáhavé cvičení je kontraindikované(!). Vše by mělo být s mírou. **Sprcha Alexejeva** má především vliv na pokožku, zlepšuje její vylučovací funkce. To znamená, že pomocí **sprchy Alexejeva**, se můžete zbavit rychle a zaručeně nadbytečné váhy a odpadních pro-

duktů metabolismu. **Sprcha Alexejeva** zlepšuje funkci oběhového systému a tím i výživu tkání. Celulitida představuje ostrůvky „nečistot“, které se rozšiřují a vyplňují tukové a pojivové tkáně. Abychom jim v tom zabránili, je nutné zlepšit krevní oběh v postižené oblasti. S tímto úkolem si **sprcha Alexejeva** poradí nejlépe. Nicméně je nezbytné tato místa usilovně ošetřovat a přivodit vaskulární reakci. TA JE NEZBYTNÁ !!! Masírujte si páteř, především lumbosakrální (křížová) oblast, tím aktivujete reflexivní odezvu a proces odstranění celulitidy půjde mnohem rychleji.

Hydromasáž také velice účinně předchází galaktostázi (hromadění mléka). Musíte se ponořit do teplé vany a podvodní masáží ošetřovat bolestivé místo. Je to mnohem bezpečnější než dělat vlastní masáže rukou. Vznikne pouze jeden problém. Sprcha výrazně zlepšuje laktaci, a proto odstavit dítě od kojení bude mnohem těžší. Pravděpodobně budete muset vynechat masáže jeden měsíc před očekávaným ukončením kojení. Potom bude snazší zvyknout si na fyzickou zátěž, protože tělo je již připraveno pasivní myostimulací. Kapiláry jsou navykly k rychlému otevírání, to znamená, že začít s pravidelným a intenzivním tréninkem po dlouhém kojení bude snazší.

Dosáhnete výrazné redukce hmotnosti pouze pomocí sprchy? Zajisté, protože se normalizuje hormonální stav a zlepšuje se metabolismus sacharidů a tuků. V kombinaci s dobře zvolenou stravou zabráníte dalšímu přibývání na váze a Vaše hmotnost se bude postupně snižovat. Vylepšíte si postavu? Určitě - „kila“ budou mizet z míst, které budete usilovně ošetřovat. Rychle se zredukuje tuk na bocích, hýždích, zádech. Břicho je možné masírovat delší dobu, ale pouze po směru hodinových ručiček. Určitě masírujte chodidla a zápěstí. Ne nadarmo mnozí lidé nazývají „práci“ **sprchy Alexejeva** „tvarováním figury“.

## 5. Mohu aplikovat hydromasáž při nádorových onemocněních?

**OTÁZKA:** Již řadu let trpím mastitidou, která o sobě nedává příliš vědět. Mám ráda sprchování horkou vodou (což je obecně kontraindikováno) a pak studenou vodou, velice dobře mně to povzbudí. Mohu používat **sprchu Alexejeva** při mastitidě, samozřejmě bez masáže prsou?

**ODPOVĚĎ:** Jakoukoli fyzioterapii (obecné techniky) mají tradiční lékaři tendenci zakazovat pod záminkou, že stimulací celého organismu riskujete zrychlení růstu nádoru. Logiku to nepochybně má, ale velmi zvláštní a ne fyziologickou, ale spíše mechanickou. Lékaři tvrdí, že zlepšení krevního oběhu v důsledku teplotních procedur vede k rychlejšímu růstu nádorů. Přitom již přibližně 30 let onkologové používají metodu hypertermie k léčbě rakovinných nádorů, při které je nádorová plocha vystavena teplotám 41 až 42 stupňů a tato teplota má selektivně nepříznivý vliv na buněčné bujení. K realizaci této techniky se používá infračervené záření, které prochází vodním filtrem, aby nedošlo k popálení. V důsledku vysokoteplotního působení se v organismu vytvářejí proteiny tepelného šoku. Jde o skupinu proteinů, které se účastní nitrobuňkových biochemických a fyziologických procesů. Připojí se k membráně, dostanou se do mezibuněčného prostoru a zahájí imunitní reakci. Selektivně aktivují NK buňky (zkratka z anglického „Natural killer“ - „přirozený zabiják“) a T - buňky imunitního systému. Ošetřující lékaři v 99% případů kategoricky zakazují vodní a tepelné působení. Oni jsou mazaní! V nádorových útvarech je krevní oběh dost zesílen, přičemž to je na úkor zbytku těla. Obnovení normálního krevního oběhu v celém těle dosáhneme působením vodních paprsků na kůži (největší imunitní orgán), čímž stimulujeme vlastní imunitní systém.

Chcete-li se dozvědět více o tomto „netradičním“ názoru, odlišném od názorů lékařů, pro které je výhodné nastartovat proces a dostat osobu na operační stůl, doporučujeme knihu L. Z. Tela „Valeologie. Věda o zdraví, nemoci a uzdravení“ Moskva, Nakladatelství Astrel, 2001.

## 6. O vzniku „diagnostických“ skvrn a vyrážek.

**OTÁZKA:** Po použití **sprchy Alexejeva** se u mě a u mého syna objevily na těle skvrny, které nesvědčí, nebolí a jsou suché. Alergie nás netrápí, žádné chronické onemocnění nemáme a virózu máme ne více než 1 krát za 2 - 3 roky. **Sprchu Alexejeva** používáme pouze já a můj syn, manžel nás nepodpořil. Manžel žádné podobné skvrny nemá. Za poslední týden (od doby, kdy se u nás

sprcha objevila) jsme neměnili stravovací návyky ani životní styl. Můžete mi říct, co je příčinou, čím se to dá vysvětlit, jak se se skvrnami vypořádat ?

**ODPOVĚĎ:** Každý vnitřní orgán v těle má „reprezentaci“ na kůži. Pokud, například, zaměříme masáž na oblast srdce, můžeme ovlivnit jeho výkon. Pokud srdce bolí, pak v některých oblastech dochází ke změnám v citlivosti, vyrážce, odlupování kůže, atd. Navíc, reflexologie tvrdí, že člověk se nemůže uzdravit, dokud nemoc „nevyjde“ přes kůži. Určitě mi sdělte přesná místa skvrn - na jejich základě vám mohu říci naprosto přesnou diagnózu. Sprcha, stejně jako každá fyzioterapeutická metoda (ostatně vůbec terapeutická), nejprve zintenzivňuje onemocnění (což se projevuje skvrnami na reflexních místech) a teprve potom vede k uzdravení.

**OTÁZKA:** Mám skvrny na bocích na levé a pravé straně na úrovni předposledních žeber, na levém bicepsu, na přední straně levého stehna. Syn má na stehně pár skvrn. Nemáme problém s nadváhou, syn je sportovec, já též sportuji (jogging, bruslení, in-line, plavání). Preferujeme zdravou výživu. Žádné konzervanty nejíme (džemy, nakládaná zelenina, okurky, kečup, omáčky, atd.), alkohol nepožíváme již řadu let ani na oslavách, dorty ani žádné cukry nejíme již 7 - 8 let. Složení stravy:

- Ovoce, sušené ovoce, bobule
- Zelenina, bylinky, rostlinné nerafinované oleje (slunečnice, lněné semínko, dýňová semínka, šafrán)
- Ořechy, dýňová semena, med
- Kozí sýr, domácí jogurt z kravského mléka a mléčných biokultur
- Kvas z indické mořské rýže
- Čerstvá křepelčí vejce, drčené skořápky
- Bylinkové čaje (Eucalyptus, tymián, máta, heřmánek, kopřiva, lípa, divoká růže, hloh, atd.)
- Vařená krupice
- Maso jednou týdně

Dříve jsem pravidelně aplikovala dlouhodobé ozdravné hladovění, nyní hladovím pravidelně jeden den v týdnu, vyčistila jsem se od parazitů a několikrát čistila žlučník. V uplynulém roce jsem byla na ultrazvuku - žádné kameny, žádná hyperkineze vylučovacích cest nebyly nalezeny. Stagnaci žluči nepozoruji (obvykle se projevuje hořkou příchutí v ústech po ránu).

**ODPOVĚĎ:** Hledejte potíže v ledvinách! Provádějte masáž v cyklech s pravidelnými přestávkami: 10 dní masáže - 1 týden pauza. V průběhu přestávky stačí snížit tlak vody a používat jako obyčejnou sprchu. Cyklická masáž zvýší (!) efektivitu fyzioterapeutické procedury. Navzdory všeobecnému mínění o nebezpečí živočišných tuků a masa je nutné zvýšit jejich zastoupení ve vaší stravě. Používejte reflexní masáž - prodlužte masáž lícové oblasti.

## 7. Technika reflexní masáže při gynekologických obtížích.

**OTÁZKA:** Chtěla bych se zeptat zda **sprcha Alexejeva** může pomoci při gynekologických onemocněních a onemocněních štítné žlázy.

**ODPOVĚĎ:** Proceduru začneme tím, že proudem teplé vody masírujeme oblast stydké kosti a břícha pod pupíkem krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. Následně ošetříme vnitřní strany dolních končetin a postupně se soustředíme na oblast kostrče a hýždí. Stejnou technikou masírujeme i dolní oblast zad. Proceduru ukončíme 10 - 15 vteřinovým ošetřením oblasti nad stydkou kostí studenou vodou. Proceduru se provádí i během menstruačního cyklu s tím rozdílem, že proceduru musíte zahájit ošetřením dolních končetin a ukončit masáží podbřišku za použití pouze teplé vody. Intenzitu je potřeba nepatrně zmírnit. Večerní procedura musí být ukončena masáží šíje. Také je velice vhodná **HYDROMASÁŽ OBLIČEJE** (kniha „Reflexní hydromasáž“).

Při onemocnění štítné žlázy není vhodné směřovat proud vody do oblasti krku pod úhlem 90 stupňů. Věnujte zvláštní pozornost masáži epigastria (horní části břicha).

## 8. Jak správně provádět hydromasáž při vaskulárních potížích?

**OTÁZKA:** Používáme sprchu již třetí den. Vyměnili jsme trysku s 19 otvory za trysku se 61 otvory. Manžel to pořád pochvaluje a všechno je v pořádku, ale já mám VCD (Vegeto cévní dystonie). Po proceduře mi buší srdce a cítím napětí v nohách. Používám nejdříve teplou a potom studenou vodu. Během procedury cítím tlak vody, ale píchavé pocity ne. Je možné, že dělám něco špatně? Poradíte mi?

**ODPOVĚĎ:** Pokud provádíte proceduru ráno, pak použijte metodu střídání teploty vody „teplá a potom studená“. Ráno masírujte celé tělo a ukončete proceduru masáží bederní oblasti zad a nohou (pokud se zbavujete celulitidy). Pocit nabuzení se pravděpodobně dostaví a toho jistě využijete, den teprve začíná! Večer je postup poněkud jiný. Na začátku by voda měla být pouze nepatrně teplá nebo i studená, ale na konci vždy teplá. Po celotělové masáži je konečnou fází masáž šíje až do pocitu příjemné únavy. Hned po ukončení této relaxační procedury je vhodné se odebrat k odpočinku nebo alespoň po dobu 30-40 minut relaxovat. Tímto způsobem zajistíte sami sobě nucenou (z vlastní vůle) cévní gymnastiku, aniž byste museli čekat, až tělo začne organizovat „cévní bouře.“

Co se týče pichlavého pocitu nebo obecně tlaku vody - ve skutečnosti je důležité, aby tělo získalo krásně rovnoměrné růžovo-červené zbarvení. Místa, kde kůže získá „mramorové“ zbarvení, které je charakteristicky sytější červené, nebo kůže nedosahuje zbarvení vůbec, jsou diagnostická. V této oblasti kůže zastupuje určitý orgán, ne nadarmo kůži říkají „periferní mozek.“ Tato místa masírujte velmi jemně s postupným zvyšováním intenzity. V zásadě se nestane nic, pokud je budete masírovat jako obvykle. V případě postupně se zvyšujících dávek bude účinnost (kupodivu) vyšší.

Pichlavý efekt je pouze výsadou trysky s 19 otvory stejně jako i vysoká ionizace vzduchu - po 10 minutách 12 000 záporných iontů na krychlový centimetr. Nejprve nechte pracovat trysku s 19 otvory v koupelně, aby nasýtily vzduch a pak masážní tryskou s 61 otvory provádějte masáž. Právě ta se podobá masážní sprše Charcot v tom, že vytváří pocit tlaku na kůži.

## 9. Jak provádět masáž při krční osteochondróze?

**Zásady techniky masáže při krční osteochondróze:**

1. Krouživé pohyby.
2. Hydromasáž se provádí do výrazného zarudnutí kůže a maximálního uvolnění svalů.
3. Hydromasáž by měla přinášet pouze příjemné pocity a proto teplota vody by se měla nastavit dle vaší libosti. Někomu pomáhá velmi teplá voda a někomu pouze studená. Řiďte se vlastními pocity.
4. Při diagnóze krční osteochondrózy je po každé vodní proceduře nutná relaxace. Lehněte si, poslouchajte relaxační hudbu, je potřeba dosáhnout harmonie těla a duše. Pokud trpíte krční osteochondrózou již delší dobu, pak výrazného zarudnutí kůže (kvalitní vaskulární reakce) nemusíte dosáhnout hned napoprvé. V tomto případě na začátku aplikujte kontrastní sprchování. **Sprcha Alexejeva** (stejně jako masážní sprcha Charcot) díky intenzivnímu působení vody zmírňuje pocit diskomfortu při teplotních změnách vody.

## 10. Je možné masírovat páteř silným proudem vody?

**OTÁZKA:** Je možné při osteochondróze masírovat **sprchou Alexejeva** přímo páteř nebo jen oblast vpravo a vlevo od páteře? Je možné obratle poškodit nebo dislokovat příliš silným proudem vody?

**ODPOVĚĎ:** Z knihy V. P. Zotova „Sportovní masáž“ (Kyjev 1987): jedná se o hydromasáž při sportovních úrazech. Masáž se doporučuje provádět ve vaně s teplotou vody 36 - 37 stupňů.



## Použité termíny:

1. Povrchní hlazení - malý úhel dopadu paprsků.
2. Jemné hnětení - úhel dopadu je o něco větší.
3. Hluboké hnětení - úhel dopadu proudu vody tvoří 90 stupňů.
4. Vibrace - ruka dělá kmitavé pohyby nahoru dolů (vertikální) nebo zprava doleva (vodorovné). „Při deformující spondylóze či osteochondróze páteře se nejprve provádí hlazení zádových svalů, oblasti pánve a stehen, pak hnětení a vibrace se zvýšenou intenzitou. Při masáži páteře se věnuje zvláštní pozornost páteřním segmentům: hluboké roztírání oblasti páteře a odpovídajících paravertebrálních míst, intenzivní roztírání a hnětení dlouhých zádových svalů, hluboké hlazení a hnětení křížové oblasti, dolní okraje hrudníku, kyčelních kloubů a stehen.“

Tato technika byla navržena pro podvodní masážní sprchou.

Pouze při kardiovaskulárních onemocněních se doporučuje provádět první procedury se sníženým tlakem a o něco nižší teplotou vody.

## 11. Pomůže hydromasáž zbavit se strií?

**OTÁZKA:** Po porodu mi zůstali strie v oblasti stehen a hýždí. Co mám dělat?

**ODPOVĚĎ:** Strie jsou důsledkem hormonální poruchy. Je to problém, který nastává „uvnitř“ a krémy jsou v tomto případě naprosto neúčinné. Každý kousek kůže na těle je spojen s určitým orgánem (existuje například tabulka zón Zacharina-Geda, schéma A. T. Ogulova, o něco složitější čínské tabulky). V určitý okamžik se na těchto místech objevují strukturální změny, kůže se mění, „roztahuje se“ a mezery se vyplňují kolagenovou tkání podobnou té, která se tvoří na jizvách.

Výrobci krémů se v tomto případě spoléhají pouze na masáž při samotné aplikaci krému. Je-li žena dost odhodlaná, bude si krém intenzivně vtírat a tato masáž jí sama o sobě pomůže. Je nutné zvýšit krevní oběh v oblasti postižené striemi a na to neexistuje nic lepšího, než masáž. Navíc masáž je objektivně zdravá a subjektivně příjemná. Pozitivní emoce, uklidnění, ospalost, které vznikají po proceduře, blahodárně působí „zevnitř“ a zabraňují tak výskytu nových ohnisek.

**Sprchu Alexejeva** používá řada sportovců, pro které je tato problematika aktuální a ti tvrdí, že strie mizí hodně rychle. Hydromasáž zajišťuje přísun krve do kůže. Krev následně přináší potřebné živiny, které spouštějí proces obnovování pokožky.

## 12. Sprcha Alexejeva a děti.

**OTÁZKA:** Jaký bude mít vliv sprcha na hyperaktivní dítě? Zklidní ho to?

**ODPOVĚĎ:** Vyhledala jsem na diskuzním fóru debatu maminek: „Touhle sprchou masíruji svou dceru - je jí 4,5 roku. Ječí a bojí se lechtání. Ale po proceduře velice dobře spí! Pro mladší děti a kojenče bude lepší použít, dle mého názoru, trysku s větším počtem otvorů.“ Mnozí si stěžují na stříkance, ale ty přinášejí dodatečný relaxační účinek, který je velice důležitý pro dítě. Poněvadž vzduch v bytě je zpravidla suchý a plný pozitivních iontů, které vznikají provozem domácích spotřebičů. Vzduch ve velkých městech je přesycený částicemi škodlivých látek, obsahuje pouze 80 až 100 iontů na centimetr krychlový, což je jedna desetina normálního vzduchu. V rakouském lázeňském městečku Bad Gastein, které je známé svými vodopády je zaznamenáno na 37 tisíc záporných iontů na krychlový centimetr. Stačí jen rozprašit vodu ve vzduchu a umývat dítě velmi slabým proudem.

I tak je hydromasážní a teplotní efekt dostatečně velký. Musíte si zavést pro Vaše dítě tzv. „lázeňský deník“, kde ze začátku budete zaznamenávat teplotu vody, dobu trvání procedury a následnou psychickou a fyzickou kondici Vašeho dítěte. Je to nezbytné pro optimalizaci účinku. Jakýkoli lékař vám potvrdí, že při vzrušivém nervovém systému jsou kontraindikovány veškeré vodoléčeb-

né procedury, ale četné odezvy o relaxačním účinku hydromasáže ukazují jejich základní omyl. Hlavním úkolem je najít ten správný TEPLOTNÍ režim.

## 17 DALŠÍ FUNKCE sprchy Alexejeva

1. Hydromasáž pro psy. Zvláště dobře se daří mytí tlapek. Pokud jste se museli zbavovat znečištěných chemickými prostředky, které jsou pro kůži psa nepříjemné, nyní Vám postačí pouze voda.
2. Praní.
3. Mytí složitých vlnitých povrchů.

## 18 Výklad cizích slov a odborných termínů:

**Agranulocytóza** - pokles počtu až vymizení granulocytů v krvi. Granulocyty se výrazně podílejí na ochraně organismu před mikroorganismy, proto důsledkem jsou časté infekce a jejich těžký průběh

**Alergická rýma** - je taková rýma, jejímž vyvolatelem je alergen

**Anémie** - chudokrevnost

**Autoalergie** - pracovní název pro autoimunitní reakce těla proti sobě samému s projevy alergie

**Bazofily** - jsou buňky imunitního systému. Mohou hrát roli v obraně proti parazitům, ale zároveň však způsobují produkci histaminu alergické reakce

**Bronchiální astma** - je chronické zánětlivé onemocnění průdušek

**Bronchospasmus** - zúžení průdušek bronchů. U astmatu a některých alergií vzniká anafylaktický šok

**Dermatitida** - obecné označení pro zánětlivé onemocnění kůže

**Diatéza** - vrozená dispozice k určitým chorobám

**Dysbakterióza** - zanášení střeva odpadními látkami

**Ekchymóza** - menší krvácení do kůže či sliznice skvrnkovitého charakteru, např. při poškození cév či při některých krevních chorobách

**Eosinofilie** - je označení pro stav, kdy je v krvi zvýšený počet eosinofilů /bílých krvinek/ oproti fyziologickému normálu. Eosinofilie je charakteristická při alergiích a parazitárních infekcích.

**Eozinofily** - jsou určitým typem bílých krvinek, obvykle představují malé procento (méně než 8% z celkového počtu bílých krvinek populace)

**Epidermis** - pokožka

**Excimerový laser** - jedná se o plynový pulzní laser, jehož aktivní prostředí je tvořeno zvláštním druhem molekul, tzv. Excimerů

**Exfoliační částečky** - Exfoliace - odstraňování vrchní vrstvy odumřelých buněk z povrchu obličeje nebo pokožky těla mechanickou cestou

**Farmakoterapie** - léčba léky

**Fascie** - povázka, vazivový obal svalu či skupiny svalů

**Fibroblasty** - jsou základní buňky vazivové tkáně rozptýlené u člověka v různých částech těla

**Fyzioterapie** - způsob léčby fyzikálními metodami teplem, elektrickým proudem, masážemi, manipulací apod.

**Gravesova choroba** - jedná se o autoimunitní onemocnění, kdy tělo produkuje protilátky proti tkáni štítné žlázy

**Hydroterapie** - vodoléčba

**Hyperkineze** - nadměrný a mimovolní pohyb, např. Třes

**Hyperpigmentace** - znamená **zvýšenou produkci pigmentu** - barviva - v kůži

**Hypertermie** - přehřátí je stav organismu, při kterém nekontrolovaně stoupá teplota

**Hypertonicita** - zvýšené napětí, jde o prostředí s tlakem vyšším než má krev

**Hypotyreóza** - je endokrinní onemocnění charakterizované sníženou funkcí štítné žlázy, respektive nedostatečnou produkcí hormonů štítné žlázy

**Hypoxie** - nedostatek kyslíku jak celého organismus, tak i jednotlivých orgánů a tkání způsobený různými faktory: zadržováním dechu, onemocněním, nízkou hladinou kyslíku v atmosféře, atd.

**Chromozom** - útvar v buněčném jádru tvořený deoxyribonukleovou kyselinou a bílkovinami

**Insekticidní alergie** - alergie na insekticidy - přípravky k hubení hmyzu

**Kardiovaskulární** - srdeční

**Kongesce** - má více speciálních významů, v tomto případě se jím myslí překrvení, městnání krve v orgánu, tedy jeho zduření

**Kožní turgor - napětí** - při dehydrataci (ztrátě tekutin a tím i snížení turgoru buněk kůže) se při štípnutí na předloktí kůže nevrátí do své původní polohy, ale zůstane zdeformovaná. Fyziologická, tudíž přirozená ztráta turgoru nastává ve stáří

**Lipodystrofie** - název pro poruchu metabolismu či tělesného rozložení tuků (lipidů)

**Lymfatická mikrocirkulace** - oběh lymfy na úrovni jednotlivých tkání, který je nezbytný pro správnou výživu buněk. Porucha mikrocirkulace má za následek zhoršení průtoku tkáněmi

**Lymfocyty** - jsou typy bílých krvinek, představují funkčně různorodou skupinu imunitních buněk

**Lymfocyty** - skupina bílých krvinek, které pomáhají ostatním buňkám podílejícím se na imunitní odpovědi

**Makrofágy** - jsou buňky přirozené imunity, které hrají velmi důležitou roli v imunitní reakci

**Metabolit** - je produkt látkové přeměny (metabolismu)

**Monocyty** - jsou největší krvinky, které se fyziologicky nacházejí v krvi

**Neurodermitis** - endogenní /vnitřní/ ekzém

**Osteochondróza** - onemocnění kloubů vazů a svalů

**Paravertebrální** - vedle páteře. Tyto svaly bývají křečovitě staženy při některých onemocněních páteře

**Patogeny** - původce nemoci je biologický faktor (organismus), který může zapříčinit onemocnění hostitele. Za patogen považujeme všechny organismy včetně virů, viroidů, které nemůžeme označit za pravé organismy

**Polychemoterapie** - chemoterapie více látkami kombinací cytostatik podle různých léčebných protokolů

**Prevalence** - podíl počtu jedinců trpících danou nemocí a počtu všech jedinců ve sledované populaci

**Protein** - bílkovina

**Psoriatická artritida** - je chronické zánětlivé onemocnění postihující klouby. Vyskytuje se při onemocnění zvaném psoriáza neboli lupénka

**Raynaudova choroba** - je charakterizována recidivujícími záchvaty zblednutí a bolestí periferních částí těla, zejména pak prstů na rukou. Podkladem jsou křečovitě stahy drobných tepen a tepének, které vedou k poruše krevního zásobení postižené oblasti

**Reflexologie** - je americká varianta akupresury, nazývá se také zónová terapie; soustřeďuje se na masáže nebo stlačování specifických bodů, obvykle na chodidlech či na rukách

**Rinitida** - je zánětlivé onemocnění sliznice nosní dutiny (rýma)

**Seborea** - je chronické neinfekční onemocnění pokožky, které se vyskytuje na místech se zvýšenou funkcí mazových žláz (vlasová pokožka, obličej, hrudník a genitálie)

**Skleroterapie** - metoda léčby křečových žil

**Spondyóza** - je řazena mezi degenerativní onemocnění páteře

**Symptomatická léčba** - léčení vnějších projevů nemoci, nikoli příčin

**Teleangiektázie** (žilky) - viditelné podkožní cévy kapilární sítě s namodralou barvou

**Tonzilitida** - zánět krčních mandlí

**Varikózní** - křečové

**Vaskulární** - cévní

**Vazokonstrikce** neboli **stažení cév** - proces, při kterém dochází k zúžení cév, zejména tepen a žil

**Vazomotorický** - řídící průsvit cév ovlivněním hladké svaloviny v jejich stěnách, tj. vyvolávající jejich zúžení vazokonstrikcí či rozšíření vazodilatací

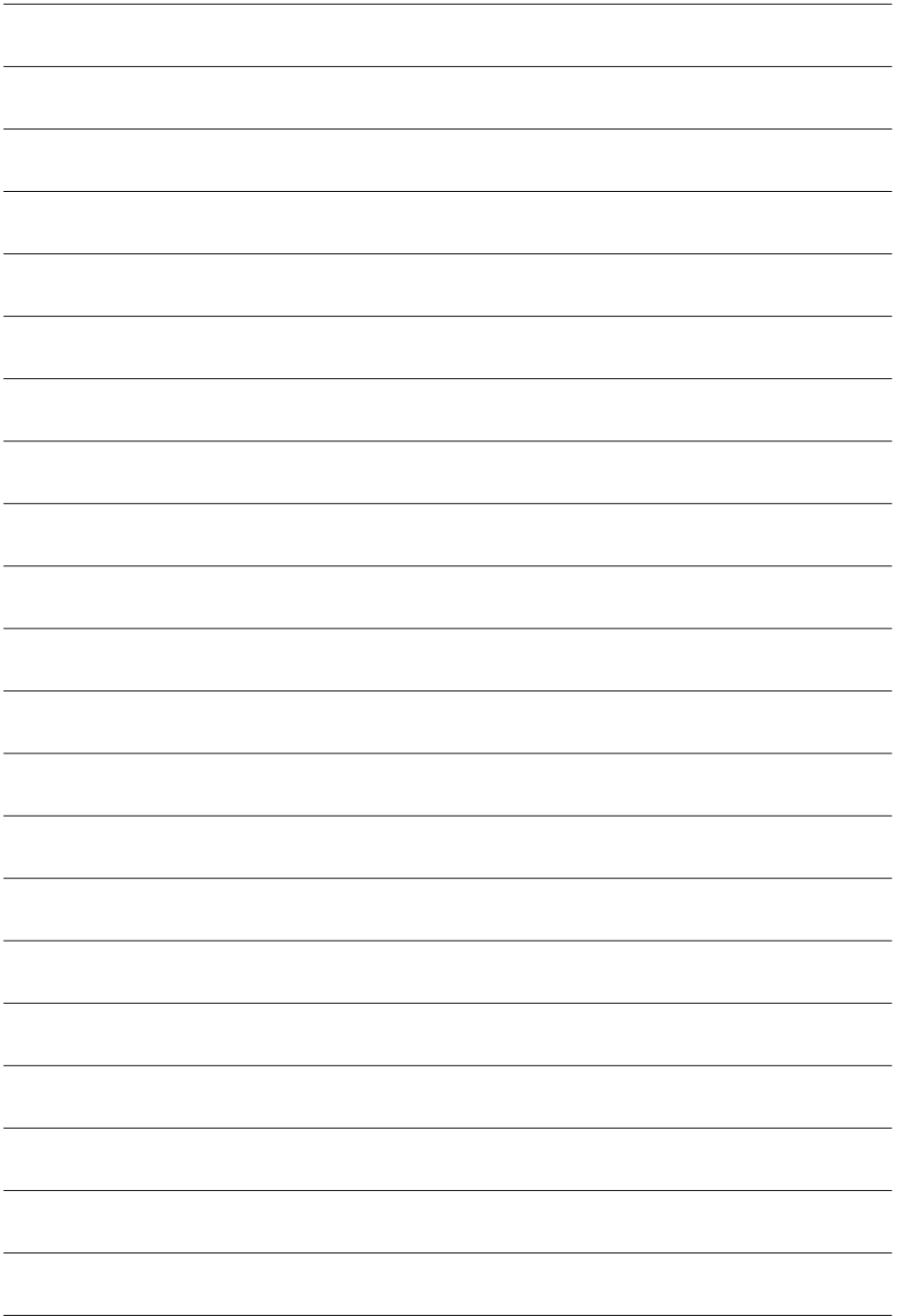
**Vegetativně-cévní dystonie** - typ periferního vegetativního syndromu s porušenou vyvážeností vegetativního nervstva. Projevuje se příznaky podobnými poruchám různých orgánů označovaným např. srdeční neuróza, žaludeční neuróza, dráždivý tračník, sexuální poruchy apod., aniž se na těchto orgánech najde jakékoliv poškození

**Venózní kongesce** – žilní kongesce - zvýšené plnění krve v žilním systému cév. Vyznačuje se rozšířením žil a vlásečnic, zpomalením průtoku krve, sníženou teplotou tkání, v některých případech, tvorbou otoků. Snižuje plnění srdce

**Venózní** - žilní

**Vertebrobazilární insuficience** - stav vznikající v důsledku porušeného oběhu krve v zadní části mozku, projevuje se např. závratěmi. Těžší porucha průtoku může způsobit i závažnější cévní mozkovou příhodu







**„Sprcha Alexejeva“ získala stříbrnou medaili  
na mezinárodní výstavě vynálezů a inovací „IENA-2005“  
v Německém Norimberku.**



Masážní nástavec „sprcha Alexejeva“ je určen především k používání v domácnosti. Jeho mimořádný masážní účinek je způsoben paprsky vody s maximální kinetickou energií. Vysokého léčebně-ozdravovacího efektu dosáhneme pouze při celkovém masážním a reflexním působení na pokožku.

Tento přístroj je vyroben na základě vynálezu doktora technických věd A. N. Alexejeva, který působí ve vojensko-průmyslovém komplexu Ruské Federace. Hydromasážní „sprcha Alexejeva“ je vyráběna z vysoce odolného materiálu, který odpovídá všem hygienickým normám.

**SPOLEČNOST S RUČENÍM OMEZENÝM  
VĚDECKO - VÝROBNÍ PODNIK HIDRIATIKA®  
Penza, 2011**

Překlad CZ BMI, s.r.o., 2011, tisk 2011 verze 1 CZ BMI, s.r.o. [www.czbmi.cz](http://www.czbmi.cz)  
CZ BMI, s.r.o. je výhradní dovozce sprchy Alexejeva pro Českou a Slovenskou republiku