

جنة العافية

حول منتجنا الصحي

د. محمود الصوص

برينكا يداق

جنة العافية

حول منتجنا الصحي

د. محمود الصوص

برينكا يداڤ

حقوق النشر © ٢٠٢٢ لكل من:

الدكتور محمود صوص
برينكا يداڤ

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب سواء إلكترونياً أو ورقياً، بما في ذلك أنظمة تخزين أو إسترجاع المعلومات، من دون إذن خطي من الدكتور محمود صوص، بإستثناء النقاد الذين يحق لهم إقتباس أجزاء محددة.

هذا الكتاب يمثل آراء و أفكار مؤلفيه، والغرض منه هو تقديم معلومات غنية ومفيدة حول المواضيع التي يتناولها. المؤلفون يخلون مسؤوليتهم بشكل كامل بخصوص أي خسائر أو مخاطر يمكن أن يتم تكبدها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر نتيجة إستخدام أي من محتويات هذا الكتاب.

Website: www.drsous.ca

Email: mahmoudsous@yahoo.com

ISBN 978-1-998900-31-2



9 781998 900312 >

عن المؤلفين

الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحقتُ بكلية الطبِّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذتُ العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعّالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكنَّ النتائج التي توصلتُ إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض للألم، فالشفاء يتطلب تركيزاً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.



بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)

بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعتني رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

نحن نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم!

فريق الدكتور محمود الصوص الذي ساهم في عمل هذا الكتاب.

* بريانكا ياداڤ - أخصائية علاج طبيعي / مساج طبيعي

* هيثم عجوري - تصميم وإخراج الكتاب

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
1	حول منتجنا الصحي	1
2	خدماتنا	2
2	مركز التدريب	3
3	دوراتنا	4
4	المكتبة	5
5	قائمة الطعام	6
13	متجر الدكتور www.DrSous.ca	7
14	الخدمات والمرافق في التفاصيل	8
13	1. الطين الأسود	
14	2. نحت الجسم	
15	3. علاجات الجسم	
16	4. تدليك الحجر الساخن	
18	5. علاجات الوجه	
23	6. باديكير ومانيكير	
24	7. سبا القدم	
25	8. إزالة الشعر بالشمع	
27	9. إزالة الشعر بالليزر	
28	10. العلاج المائي	
31	11. غرف خاصة وجاكوزي	
31	12. ساونا	
32	13. خزانة البخار	
35	14. كهف الملح	
38	15. الحمام تركي	
41	عياداتنا	9
76	لماذا تختار مركز عافية الجنة	10

حول منتجنا الصحي

منتجع جنة العافية مخصص لتحقيق السلام والصحة والرفاهية العقلية لعملائنا. نحن نقدم لهم ملاذا من التوتر الذي يؤدي إلى تدهور نوعية حياتهم. يعد منتجع جنة العافية مكانًا ترحيبيًا ومفتوحًا للأشخاص من جميع أنحاء العالم الذين يرغبون في قضاء وقت مريح وسعيد مع الأصدقاء. للمجموعات التي ترغب في تنظيم أي نوع من الاجتماعات في بيئة فريدة ومريحة للغاية. يمكننا أن نخدم 100 شخص في نفس الوقت.

يعد منتجع جنة العافية مكانًا للأشخاص الذين يرغبون في اكتشاف أفكار فريدة ويرغبون في تذوق طعام صحي متعدد الثقافات، مثل الحمص الطازج أو البورش البولندي أو سلطة ميسيسوجا الفريدة. هذا هو المكان الأفضل للأشخاص الذين يرغبون في العودة إلى جذورهم والاستمتاع بتجربة السفر عبر الزمن. منتجع جنة العافية مفتوح للأشخاص الذين يحبون الفن والأشياء اليدوية الجميلة المختارة بعناية من جميع أنحاء العالم. لكل من يحب الموسيقى الحية الآلات. نحن نمنح 5 دقائق من وقت الترحيب لكل من يدخل منتجع جنة العافية حتى يتمكن الجميع من التعرف على بيئتنا الفريدة مجانًا.



في منتجع جنة العافية يمكنك تحفيز جميع حواسك لذلك سنسمح لك بالمشاركة في إعداد وجبتك. تخيل أنك تستطيع شم رائحة النعناع أو إكليل الجبل أو أي عشبة أخرى، فقط خذها بيدك وضعها مباشرة على الشاي أو السلطة. سنسمح لك بالمشاركة في الألعاب الحرفية مثل الألبان أو زراعة الأعشاب الخاصة بك في أصيص الزهور الجميل الذي يمكنك أخذه معك. سنمنحك فرصة لعصر الزيت الطبيعي الخاص بك للاستخدام الداخلي والخارجي. الموسيقى التي يتم تشغيلها في منتجع جنة العافية هي موسيقى تقليدية ومتعددة الثقافات، 50% منها شرق أوسطي و50% من بقية أنحاء العالم. لقد اخترنا أفضل الموسيقى من جميع أنحاء العالم لمساعدتك على الاسترخاء ليس فقط لجسمك ولكن لعقلك أيضًا. تتميز الموسيقى التي اخترناها بإيقاع وإيقاع مريح للغاية. فقط الكلمات التقليدية عن القيم التي نقدرها ونحلمها. ثبت أن الاستماع إلى الموسيقى الجيدة يساعدك على تحسين حالتك المزاجية وزيادة وظائف عقلك. فهو يساعد علاماتك الحيوية على العمل بوتيرة مريحة طبيعية مما يسمح لجسمك بالتركيز والتوقف. هذا النوع من الموسيقى يعيد لك ذكرياتك الجميلة مما يجعلك تشعر بالإثارة والسعادة.

خدماتنا

- مساج جماعي للزوجين لمدة 30 دقيقة
- تدليك سويدي (قروبون) لمدة 30 دقيقة
- الحمام التركي- الحمام التركي هو الترياق المثالي لجميع الضغوط اليومية.
- الحمام التركي (خاص) لديك خصوصية كاملة ويرافقك معالج لإجراء الحمام
- كهف الملح. تحتوي هذه الغرفة على مصابيح ملحية وحصر مريحة للاستلقاء ومساحة حرة.
- تدليك (ساعة و30 دقيقة) تدليك مريح وعلاجي مع أصوات الشلال والموسيقى والطيور.
- مساج (30 م). تدليك استرخائي وعلاجي مع أصوات الشلال والموسيقى والطيور.
- مساج (45 م). تدليك استرخائي وعلاجي مع أصوات الشلال والموسيقى والطيور.
- دورة التدليك السويدي للأزواج. دورة التدليك الشخصي يقدمها الدكتور السوس ورفيقه
- تدليك القدم. تدليك القدمين مع مشروبات باردة وساخنة/وجبات خفيفة مجانية
- تدليك القدمين (للأزواج). تدليك القدمين مع مشروبات باردة وساخنة/وجبات خفيفة مجانية
- حجز مجموعة الحمام النسائي لمدة ساعتين
- حجز مجموعة الحمام النسائي لمدة 3 ساعات

مركز تدريب

أكاديمية الجنة للعلاج الطبيعي (www.DrSous.Ca)

يوجد في منشأتنا أيضاً مركز صحي تعليمي حيث نرغب في مشاركة معرفتنا معك. للمساعدة في جعل كل يوم أكثر صحة وإشباعاً. تقديم خدمات صحية جسدية وعاطفية وروحية شاملة وتعاونية تدعم احتياجات طلابنا وتسهل الإحالات لضمان الرعاية المثلى. العمل مع الطلاب لإعدادهم وتمكينهم ليكونوا ناجحين في رحلاتهم الصحية والعافية أثناء دراستهم في مركزنا وبعدها. في منشأتنا، نقوم بتقديم عروض تقديمية منتظمة حول العديد من المواضيع المتعلقة بالصحة والعافية.



بيان المهمة

أي رحلة نحو صحة أفضل يجب أن تبدأ من مكان ما. وكيفية بناء تلك الرحلة منذ البداية ستحدد ما إذا كانت ناجحة أم لا. تتمثل مهمة نادي الصحة والعافية لدينا في إعلام ورفع مستوى الوعي حول التحديات الصحية المختلفة التي يواجهها طلابنا وسكان مدينتنا ومقاطعتنا والعالم. نريد أن نغرس في حرمنا الجامعي ومجتمعنا قيمة العافية الشاملة، والتي تشمل رفاه الفرد الجسدي والعقلي والروحي.

نحن نؤمن بالنهج العملي للتعلم.

نحن نعمل مع النباتات والأعشاب المجففة والمستحضرات العشبية لتوسيع وتعزيز قاعدة معارفنا. نحن نستكشف علم النباتات وعلم الأعشاب مع إدراكنا أن التغذية والتمارين الرياضية وإدارة الإجهاد وغيرها من الأساليب الشاملة توفر تجربة حياة صحية. نحن نشجع طلابنا على دمج دراستهم في الممارسة الشخصية، حتى يتمكنوا من الاستفادة يوميًا والارتباط بالمادة من خلال التجربة المباشرة.

دوراتنا

- الدورة الأولى للأعشاب والزيوت - 32 ساعة. دورة شهادة في إدارة الألم المتكاملة
- الدورة الثانية للأعشاب والزيوت - 32 ساعة. دورة شهادة في إدارة الألم المتكاملة
- دورة الأعشاب الثلاثة - 40 ساعة. دورة شهادة في إدارة الألم المتكاملة

الوصف

الدورة 01

الأعشاب والزيوت

تم تصميم الدورة لتعزيز وترقية المعرفة والمهارة لمجموعة واسعة من الممارسات، بما في ذلك التمرير الشمولي، والطب الطبيعي، والوخز بالإبر، والعلاج بتقويم العمود الفقري، والعلاج الطبيعي، والعلاج بالتدليك، وطب الأسرة، وأخصائي التغذية المسجل، وعامل الدعم الشخصي، والأعشاب المسجلة. و أكثر. وصف الخدمة

تم تصميم البرنامج لتعزيز وترقية المعرفة والمهارة لمجموعة واسعة من الممارسات، بما في ذلك التمرير الشامل، والطب الطبيعي، والوخز بالإبر، والعلاج بتقويم العمود الفقري، والعلاج الطبيعي، والعلاج بالتدليك، وطب الأسرة، وأخصائي التغذية المسجل، وعامل الدعم الشخصي، والأعشاب المسجلة وأكثر من ذلك.

الدورة 02

الأعشاب والزيوت

الدورة هي المرحلة الثانية المصممة لتعزيز وترقية المعرفة والمهارة لمجموعة واسعة من الممارسات، بما في ذلك التمرير الشمولي، والطب الطبيعي، والوخز بالإبر، والعلاج بتقويم العمود الفقري، والعلاج الطبيعي، والعلاج بالتدليك، وطب الأسرة، وأخصائي التغذية المسجل، وعامل الدعم الشخصي، والأعشاب المسجلة. و أكثر. وصف الخدمة

تم تصميم البرنامج لتعزيز وترقية المعرفة والمهارة لمجموعة واسعة من الممارسات، بما في ذلك التمرير الشامل، والطب الطبيعي، والوخز بالإبر، والعلاج بتقويم العمود الفقري، والعلاج الطبيعي، والعلاج بالتدليك، وطب الأسرة، وأخصائي التغذية المسجل، وعامل الدعم الشخصي، والأعشاب المسجلة وأكثر من ذلك.

الدورة 03

تراجع العشبية

برنامج إقامة وتعلم مكثف لمدة 7 أيام. انضم إلينا للاستمتاع بالتجربة النهائية للإقامة لمدة 7 أيام في مكان سيتم تأكيده، حيث يمكنك أنت وشريكك (مقابل رسوم إضافية مطبقة) تطبيق المعرفة والمهارات المكتسبة في الدورة الأولى والثانية. ستكون هذه الدورة عبارة عن برنامج إقامة وتعلم لمدة أسبوع. يعد هذا برنامجًا متقدمًا ومكثفًا لتدريب نفسك على أن تكون واثقًا بشأن المهارات التي تعلمتها بالفعل في المرحلتين الأولى والثانية. ستسمح لك هذه الدورة بتعليم الآخرين وإدارة الألم وأن تكون مدربًا لنفسك.

مكتبة لبيع الكتب

- كتب رقمية مجانية.
- دليل علاج منزلي لآلام الظهر على مدار 24 ساعة. يحتوي هذا المنشور على آراء وأفكار مؤلفه. الغرض منه هو توفير مواد مفيدة وغنية بالمعلومات حول المواضيع التي يتناولها المنشور. ينكر المؤلف والناشر على وجه التحديد كل المسؤولية عن أي التزام أو خسارة أو مخاطر، شخصية أو غير ذلك، والتي يتم تكبيدها كنتيجة، بشكل مباشر أو غير مباشر، لاستخدام وتطبيق أي من محتويات هذا الكتاب.

- مجموعة الكتب العربية المطبوعة
- الكتب الرقمية
- إعادة تأهيل الكتف
- إعادة تأهيل الركبة
- دليل إعادة تأهيل المنزل
- دليل الرعاية المنزلية للحفاظ على صحة رنتيك
- نهج شامل لصحتك والعافية
- سعادة 100 بالمئة (دليل العناية الكامل بالأعشاب الطبية) - إنجليزي/عربي
- بروتوكول إعادة التأهيل لمدة 3 أشهر لإصابات الدماغ والحالات العصبية الأخرى - الإنجليزية / العربية
- بروتوكول لمدة 3 أشهر لآلام الظهر - انجليزي/عربي

• عرض باقات الكتب الخاصة

- ✓ حزمة الكتب الرقمية الإنجليزية
- ✓ حزمة الكتب الرقمية العربية
- ✓ مجموعة الكتب العربية المطبوعة

تلفزيون دكتور صوص

أكثر من 30 فيلمًا عن إدارة آلام الظهر يتم عرضها دائمًا. يمكنك الذهاب إلى الفيديو التالي إذا كنت ترغب في ذلك

- ألم في الظهر
- ألم الرقبة

الأكل في منتجع جنة العافية



مرحبًا بك في موقع الوجبات المجانية في كل مكان
Free Meal Everywhere هو مطعم جديد يوفر لك ولعائلتك راحة كبيرة. إنه مجهز بكل الأشياء التي تحتاجها، طعام رائع، عصائر
وكوكتيلات. تمتع.

لمراجعتك

يتم إعداد طعامنا من قبل طاهٍ محترف. تشمل أطباقنا المتنوعة شاورما الدجاج، شيش كبوب، شيش كفتة، شيش طاووق، فلافل
وغيرها الكثير.

كوكتيلات عصير

- كوكتيل فواكه مشكلة
- كوكتيل المستويات
- كوكتيل فواكه مع الأيس كريم
- كوكتيل فواكه بالمكسرات
- كوكتيل الواحة (الملكي)



قائمة الطعام

القائمة النباتية

1) كومبير - بطاطس ذات نمط مختلف

كومبير بالتأكيد ليس البطاطا المخبوزة العادية. يبدأ الطبق ببطاطس كبيرة الحجم، يتم تقطيعها إلى شرائح من المنتصف لتغطية كمية
كبيرة من الزبدة والجبن، وينتهي بتشكيلة كبيرة من الإضافات. الطبقة الشائعة هي الذرة والخضروات المخللة والبنجر المخلل والزيتون

والنقانق والكسير وقليل من الزبادي.



(2) السلطات - خفيفة وطاقجة وصحية!

سلطة التبولة

سلطة نباتية مصنوعة من برغل القمح والبقدونس والطماطم وصلصة الثوم والنعناع. بالإضافة إلى ذلك، نضيف بعض الخيار المقرمش والزيتون المملح، بحيث تكون كل قزمة مختلفة قليلاً. هذه السلطة غنية بالنكهة والملمس، وهي لذيذة للغاية.



سلطة فتوش

تظهر سلطة الفتوش بشكل متكرر على مائدة العشاء في الشرق الأوسط. إنها في الأساس سلطة خبز مقلي تتضمن عادةً الخس والطماطم والخيار والفجل والقطع المقلية من خبز البيتزا. ونحب أيضًا أن نضيف الفلفل الأخضر والبصل الأخضر واليقدونس. كل ذلك يرتدي صلصة الخل الحامضة.



سلطة الخيار واللبن

هذه السلطة المنعشة رائعة بمفردها أو توضع فوق الأطعمة مثل الكينوا والأرز وحتى البرغر! كل ما نستخدمه لصنع السلطة هو الخيار واللبن العادي والثوم والنعناع الجاف المطحون والملح.



سلطة بطيخ

لا يمكننا أن ننسى الفاكهة كلاعب في لعبة السلطة! البطيخ مع الجبن النابلسي (جبن مالح مصنوع من حليب الماعز والأغنام) وقليل من الريحان يصنع سلطة حلوة ومالحة.



(3) المقبلات مع الخبز - الكلاسيكيات العظيمة

الحمص

الحمص هو طبق شعبي بشكل لا يصدق في الشرق الأوسط. يتم صنعه عادةً عن طريق مزج الحمص (حبوب الحمص)، والطحينة (بذور السمسم المطحونة)، وزيت الزيتون، وعصير الليمون والثوم في معالج الطعام. إنها ليست لذيذة فحسب، ولكنها أيضًا متعددة الاستخدامات ومليئة بالعناصر الغذائية وتم ربطها بالعديد من الفوائد الصحية والغذائية الرائعة. يعد الحمص مصدرًا رائعًا للبروتين النباتي، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف وهو رائع لأولئك الذين يعانون من عدم تحمل، لأنه خالٍ من الغلوتين والجوز ومنتجات الألبان بشكل طبيعي.



مسبحة

تصنع المسبحة من مكونات مشابهة جدًا لتلك المستخدمة في الحمص، ولكنها مختلفة تمامًا في الملمس والطعم. يتم طهي الحمص حتى يصبح طريًا بشكل لا يصدق، ثم يتم خلطه مع الطحينة وزيت الزيتون وعصير الليمون والتوابل. ويضاف أيضًا القليل من الحمص الجاهز.

بابا غنوج

بابا غنوج يشبه الحمص، لكنه يستدعي الباذنجان المشوي أو المحمص بدلًا من الحمص. في أبسط أشكاله، يتم تحضير بابا غنوج من الباذنجان والطحينة وزيت الزيتون وعصير الليمون والثوم والملح. لقد وجدنا أن إضافة القليل من الكمون المطحون والفلفل الحلو المدخن والبقدونس الطازج يأخذك إلى المستوى التالي.



(4) العصير الطازج والكوكتيل - لإبقائك منتعشًا ونشطًا

ليمونادا

النسخة العربية من مشروب عصير الليمون بالنعناع المجمد اللذيذ. هذا مزيج حيوي من عصير الليمون وأوراق النعناع والسكر والثلج والماء. إنه المشروب السلاش الأكثر تقليدية والأكثر شعبية.



الجلاب

الجلاب هو مشروب سوري ولبناني يجمع بين طعمي الحلو والحامض معًا. وهي مكونة من شراب التمر وماء الورد والماء والثلج.



الرمان

الرمان هي الكلمة العربية لثمرة الرمان. الفاكهة حلوة ولكن لها خصائص مضادة للأكسدة. كل ما تحتاجه هو الرمان والماء لتذوق هذا المشروب الصيفي المنعش.



طحينة كولاذا

هذه اللعبة الممتعة على بينيا كولاذا تستبدل جوز الهند بالطحينة اللذيذة، ممزوجة بعصير الليمون والحليب والعسل لإضافة بعض القوام إلى المشروب.



كوكتيل الجنة

مزيج من المانجو الطازجة والفراولة والموز مع قليل من الحليب المحلى قليلا بالسكر.



(5) مناقيش - بيتزا شرق أوسطية

زعر

زعر و سمس مملوط بالزيت. متوفر بالجبن.



لبنة مع زعر

زبادي كريمي مغطى بالزعر.



سبانخ

سبانخ ممزوجة بالبصل والسماق، مغطاة بشرائح الليمون. متوفر بالجبن.

جبنة

مزيج من جبنة عكاوي وجبنة موزاريللا.

بيتزا

مناقيش جبنة عادية مع اختيارك من الخضار في الأعلى



متجر الدكتور www.DrSous.ca

تعزير رفاهيتك وأسلوب حياتك

لدينا متجر إلكتروني متنوع ومثير للاهتمام بالنسبة لك

استكشف عالمًا من العافية والمأكولات الشهية [تسوق الآن] (<https://drsous.ca/collections>)

اكتشف مجموعة واسعة من المنتجات المتميزة:

- الفيتامينات والمكملات الغذائية لاحتياجاتك الصحية
- الزيوت الأساسية للعافية الطبيعية
- كتب لإثراء عقلك
- دعم الجسم والأقواس للراحة
- القهوة والشوكولاتة لتدليل الذواقة
- العطور والصابون للعناية الذاتية
- الجمال والعناية بالبشرة لروتينك اليومي

ارفع مخزنك:

- المكسرات العضوية، والبذور، والتوابل، والتوابل
- العصائر النقية والعسل
- أنواع الشاي الفاخرة والمنقوعات المخصصة
- اكتشف علاجات الدكتور سوس السرية للعافية الشاملة.
- استمتع بتجربة الأفضل في مجال الصحة والحياة الذواقة.

الخدمات

1. الطين الأسود.

تحقق من إجراءات الطين الأسود الطبيعي لدينا لترطيب بشرتك وترطيبها وتجديد شبابها.



ربما تكون قد سمعت الآن أشخاصًا يتحدثون عن طين البحر الميت ومدى فائدته لصحة البشرة ومظهرها. ولكن هل تساءلت يومًا ما الذي يجعل شيئًا قد يبدو كالطين العادي مفيدًا جدًا بالنسبة لك؟ تتكون الإجابة من عدة أسباب، تتضافر جميعها لتجعل من طين البحر الميت أحد أكثر الأشياء الصحية التي يمكنك استخدامها لبشرتك. ولكن قبل أن نصل إلى «الكيفية»، دعونا نلقي نظرة على الطرق المختلفة التي يمكن أن يفيدك بها هذا الطين وصحة بشرتك. هناك سبب وراء نزول الكثير من الناس إلى البحر الميت الصغير، المتمركزين في الأردن وإسرائيل، كل عام، وهنا عدد قليل منهم:

- يحسن الدورة الدموية وتوليد الجلد الطبيعي
- يرطب البشرة ويساعد على ترطيب البشرة بشكل طبيعي
- تعمل حبيبات الطين الناعمة على تنظيف البشرة وإزالة أي جزيئات أوساخ وشوائب وسموم
- ثبت أنه يوفر راحة فعالة من اضطرابات الجلد مثل الصدفية والأكزيما وحب الشباب والتجاعيد

• يقشر خلايا الجلد الميتة بلطف ليكشف عن طبقة بشرة أكثر شباباً وصحة

يتمتع طين البحر الميت بالعديد من الخصائص الصحية المذهلة، وبالإضافة إلى تلك المذكورة أعلاه يساعد أيضاً في علاج وتخفيف بعض الأمراض الأخرى. وتشمل هذه الأمراض التهاب المفاصل وتصلب العضلات وآلامها والروماتيزم والتهاب المفاصل وحتى حكة الجلد الجاف. فكيف يمكن لبعض الطين الطبيعي البسيط أن يكون فعالاً للغاية في مساعدة أشياء كثيرة وتنظيف بشرتك جيداً في نفس الوقت؟ تكمن الإجابة في ما لا يمكنك رؤيته، وهو التركيز العالي للأملاح والمعادن الموجودة في الطين. كما ترون، مع تبخر البحر الميت سنة بعد سنة (وهو غير متصل بأي مسطح مائي آخر)، يتم امتصاص الملح والمعادن الموجودة بالفعل بكميات كبيرة في الطين في قاع البحر. يتم بعد ذلك استخراج هذا الطين وتعبئته، مع إزالة جميع الشوائب. المعادن الموجودة في الطين كلها معادن طبيعية تحتاجها بشرتك كل يوم. باستخدام طين البحر الميت، أو قناع الطين، فإنك تغذي بشرتك بشكل أساسي بهذه المعادن الأساسية. المعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبروم والكالسيوم كلها تحتاجها بشرتك للمساعدة في الحفاظ على مستويات الرطوبة المناسبة والترطيب. تأثير آخر قوي جداً لاستخدام طين البحر الميت هو حقيقة أنه عندما يجف، فإنه يسحب أي سموم قد تكون موجودة في خلايا الجلد من نظامك الغذائي اليومي. وهذا يترك البشرة نظيفة تماماً ومنتعشة ونقية بالإضافة إلى غرسها بالمعادن. وفي الوقت نفسه، يعمل على شد بشرتك وشدها، مما يمنحك فائدة استثنائية لمكافحة الشيخوخة ويترك بشرتك تبدو أصغر سنًا. بسبب هذا التأثير المزدوج للتقشير والتطهير وتوفير المعادن الأساسية، فإن طين البحر الميت قادر على المساعدة في علاج العديد من الأمراض المختلفة أو ببساطة الحفاظ على بشرتك تبدو شابة وصحية لفترة طويلة! كما أثبتت أقمعة الطين المصنوعة من طين البحر الميت أنها مفيدة جداً عند وضعها على فروة الرأس لتقوية جذور الشعر. تساعد هذه الأقمعة على وقف تساقط الشعر وتعزيز النمو الجديد. لقد أثبتت فعاليتها 4 مرات أكثر من أي منتج آخر من هذا النوع خلال اختبارات المقارنة مع العديد من ماركات مستحضرات التجميل الشهيرة الأخرى.

2. نحت الجسم

نحت الجسم هو الطريقة لإزالة الدهون الزائدة. السيلوليت هو التعبير المستخدم لوصف جيوب الدهون المحاصرة وتسبب نقرًا في الجلد. هذا التنقير غير منتظم وغير مكتمل وقد تم التعرف عليه بقشر البرتقال. يصاب 90% من النساء في مرحلة ما بعد المراهقة بالسيلوليت في وقت ما خلال حياتهن على الرغم من أنه نادرًا ما يُرى عند الرجال.



تعتبر الفخذين والأرداف والبطن من أكثر المناطق التي تصاب فيها المرأة بالسيلوليت. على الرغم من أنه غالبًا ما يتم الخلط بينه وبين السمنة، إلا أن السيلوليت لا يرتبط في الواقع بالسمنة لأنه يمكن أن يحدث أيضًا عند النساء النحيفات. يوجد تحت الأدمة والبشرة ثلاث طبقات محددة من الدهون. يميل السيلوليت إلى التطور في طبقات الدهون تحت الجلد. تساعد الهرمونات أيضًا في تخزين الدهون بالإضافة إلى عملية التمثيل الغذائي في الجسم في الطبقة الدهنية تحت الجلد. تلعب العوامل الهرمونية مثل الأستروجين والجلوكوكورتيكويد أيضًا دورًا في تكوين السيلوليت. يوجد السيلوليت في أغلب الأحيان عند النساء أثناء التغيرات الهرمونية مثل البلوغ والحمل وانقطاع الطمث وأيضًا أثناء تناول حبوب منع الحمل. تذوب الخلايا الدهنية الموجودة بين طبقتي الدهون الاحتياطيتين الموجودتين تحت طبقة الدهون تحت الجلد في شبكة ضعيفة. يتنبأ التركيب الجيني للشخص بتخزين الدهون والتمثيل الغذائي في هذه الطبقات التي تتأثر بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة ونمط الحياة. هذه الطبقات ليست مسؤولة عن تشكل السيلوليت على جسم الشخص. يتم تنظيم

طبقة الدهون تحت الجلد لدى المرأة في غرف مستقيمة كبيرة تسمح بتخزين الدهون. عند الرجال، يتم تنظيم هذه الغرف في وحدات مائلة صغيرة. هذه تخزن كميات أقل من الدهون ومن غير المحتمل أن تشكل السيلوليت. يتكون السيلوليت نتيجة للتغيرات الجسدية المعقدة التي تحدث في الطبقة الدهنية تحت الجلد. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والوجبات الغذائية المتوازنة لا تؤدي دائمًا إلى عكس أو منع تكوينها، على الرغم من أن نمط الحياة غير الصحي يجعل المظهر العام أسوأ بمرور الوقت بسبب سوء التغذية وزيادة الوزن وعدم تناول كمية كافية من الماء. على الرغم من أن المسببات الدقيقة للسيلوليت غير معروفة، إلا أنه قد يكون ناجمًا عن العديد من العوامل بما في ذلك الوراثة، والنشاط البدني، والتغذية، والإجهاد، ونمط الحياة، ويتم تحديد ظهور السيلوليت إلى حد كبير من خلال كمية الدهون في الجسم وطبيعة الألياف الداغمة. الحاجز. تمتلك النساء نسبة دهون في الجسم (27%) أكثر من الرجال (15%) من اللياقة البدنية المناسبة. يعتمد الكثير من ترسب الدهون حسب الجنس على كثافة موقع المستقبل الهرموني وحساسيته في مناطق الجسم المختلفة. لسوء الحظ، فإن اتباع نظام غذائي جيد وممارسة التمارين الرياضية لا يمنع بشكل فعال تطور السيلوليت.



السيلوليت، بطبيعته، يختلف في العمق. إن نظامنا فعال بشكل ملحوظ وغير جراحي، وهو مصمم خصيصًا لعلاج السيلوليت ونحت الجسم، وهو قادر على علاج المراحل المختلفة من السيلوليت عن طريق توصيل الحرارة إلى أعماق مختلفة من الجلد. ومن أجل تحقيق أفضل النتائج، فإنه يجمع بين الطاقات الميكانيكية والحرارية والضوئية المختارة بعناية خلال نفس المعالجة:

- التدليك بالأشعة تحت الحمراء الضوئية باستخدام 900 نانومتر
- الموجات فوق الصوتية باستخدام تردد 1 ميغا هرتز
- تردد راديوي ثنائي القطب بتردد 450 كيلو هرتز

تعمل طاقة الأشعة تحت الحمراء على تسخين الجلد من الداخل، مما يجعله أكثر مرونة وتقبلاً لحركة رأس العلاج، مما يؤدي إلى شد الأشرطة الليفية دون إصابة. تعمل الموجات فوق الصوتية على تشتيت الحرارة إلى الطبقات الدهنية، مما يزيد من نفاذية غشاء الخلايا الشحمية، مما يؤدي إلى تحرير الدهون المخزنة (التأثير الدهني). كما أنه يزيد من الدورة الدموية واللمفاوية، مما يقلل في النهاية محيط وحجم رواسب الدهون الموضعية. وأخيراً، يتم تطبيق التدليك الفراغي. في نهاية العلاج، يتم استخدام تردد الراديو ثنائي القطب لزيادة إنتاج الكولاجين واستعادة مرونة الأنسجة، مما يؤدي إلى تعطيل عملية السيلوليت. يتم استخدام مصادر الطاقة الثلاثة على التوالي من أجل تحقيق نتائج استثنائية وأسرع وأطول أمداً. قبل العلاج، يتم تطبيق مادة تشحيم على المنطقة المستهدفة. بعد ذلك، يصبح الجهاز جاهزاً مباشرة على الجلد: نظراً لارتفاع حرارة اللحم، فإن التدليك الفراغي يدفع الخلايا الدهنية إلى الطبقة الدهنية، مما يؤدي إلى غرق الخلايا الدهنية بسرعة وتقليل مظهر الدمامل.

3. علاجات الجسم

سوف نقدم التدليك مع أصوات شرقية مريحة وأصوات الشلال والطيور. هدفنا هو خلق جو عضوي ومريح للغاية مع النباتات والموسيقى والرائحة ودرجة الحرارة. تعد أسرة التدليك في منتج جنة العافية فريدة من نوعها حقاً ويمكن ملؤها بأنواع مختلفة من الأعشاب الجافة والبذور والرمل وملح الهيمالايا. الاستلقاء على هذه المكونات أمر مريح وطبيعي للغاية.

سيتم أيضاً تسخين الأسرة بلطف لإطلاق رائحة الأعشاب الجميلة.
يتيح لنا ذلك الجمع بين التدليك والعلاج العطري.
السعر العادي هو 199 دولاراً أمريكياً لجلسة تدليك مدتها 1.5 ساعة.
لمجموعة مكونة من شخصين وأكثر، السعر هو 149 دولاراً للشخص الواحد لمدة ساعة ونصف.
يمكن تعديل مساحة التدليك لتنظيم أي نوع من الاجتماعات الجماعية بناءً على طلب خاص.

في مساحة هيكل السيارة، عليك أولاً اختيار خيمة مريحة ومستوى الخصوصية الذي ترغب فيه، مما يتيح لخبرائنا أن يمنحك الاسترخاء التام. انس الوقت والأحداث المجهد، واستمتع بتجربة لا تُنسى. أثناء العلاج، استمع إلى صوت الشلالات الهادئ الممزوج بالموسيقى الهادئة في الخلفية. استخدام زيوت الجسم الأكثر رائحة لعلاج جميع حواسك وإعطاء الاسترخاء المثالي ليس فقط لجسمك ولكن لعقلك أيضاً. محاطاً بالخيام الملونة وأشجار النخيل، يمكنك بسهولة نسيان الهموم والتوتر الذي يحدث في الواقع.



4. التدليك بالأحجار الساخنة

خفف من توتر عضلاتك من خلال التدليك العلاجي بالأحجار الساخنة. التدليك بالحجارة الساخنة هو شكل مختلف من العلاج بالتدليك الكلاسيكي. يتم وضع الحجارة المسطحة الساخنة على النقاط الرئيسية في الجسم. قد يقوم المعالج بالتدليك أيضاً بإمساك الحجارة واستخدامها لتدليك مناطق معينة من الجسم. يعود استخدام الحجارة الساخنة للشفاء إلى العصور القديمة، ولكن لم يكن الأمر كذلك حتى قدمت أخصائية التدليك في أريزونا ماري نيلسون تقنية التدليك بالحجارة الساخنة، والتي تسمى LA للعلاج بالحجر، ثم انتشر استخدام الحجارة الساخنة للتدليك.



تدليك الحجر الساخن هو علاج طبيعي يتم فيه وضع الحجارة الساخنة على أجزاء من جسم العميل لتحقيق أقصى قدر من الفائدة العلاجية. الحجارة المستخدمة عادة ما تكون صخور نهرية أو أحجار أخرى ذات سطح أملس للغاية مصنوعة من البازلت. يتم تسخين هذه الحجارة في الماء المعقم قبل الاستخدام. يساعد محتوى الحديد العالي في البازلت الحجارة على الاحتفاظ بالحرارة أثناء التدليك. التدليك بالحجارة الساخنة مفيد على المستويين الجسدي والنفسي. استشر طبيبك دائمًا قبل الحصول على تدليك بالحجارة الساخنة؛ يُنصح الأفراد الذين يعانون من حالات معينة - بما في ذلك النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم - بتجنب هذا النوع من العلاج.

فوائد تدليك الحجر الساخن:

استرخاء العضلات

تساعد الحرارة المنبعثة من الحجارة عضلاتك على الاسترخاء، مما يسمح لأخصائي التدليك بالتلاعب بالتلاعب بأنسجتك العميقة بشكل أكثر فعالية. يمكن للعضلات المتوترة بشكل مفرط أن تعيق إجراء التدليك، لذلك إذا كانت عضلاتك مشدودة للغاية أو متصلبة، فقد توفر الحجارة الساخنة الاسترخاء الإضافي الذي تحتاجه ليكون التدليك مفيدًا في التخلص من التوتر وتخفيف آلام العضلات.

مزيل للآلام

في حين أن جميع أنواع التدليك يمكن أن تساعد في تخفيف الألم الناجم عن توتر العضلات أو المفاصل أو الإصابات، فإن تدليك الحجر الساخن قد يوفر راحة أكبر بسبب الطبيعة المكثفة للتدليك. نظرًا لأن الحجارة الساخنة تسمح للمعالج بالتدليك بالاختراق بشكل أعمق، فقد تجد أن التدليك بالحجارة الساخنة يجعلك تشعر بشعور أفضل جسديًا من التدليك السويدي أو تدليك الأنسجة العميقة الذي لا يتضمن الحرارة. من المهم أن تخبر معالج التدليك الخاص بك إذا كنت تشعر أن الحرارة الناتجة عن الحجارة شديدة جدًا أو أن الضغط الذي يستخدمه شديد جدًا. الألم أو الانزعاج أثناء عملية التدليك يمكن أن يسبب ضررًا أكثر من نفعه بعد انتهاء التدليك.

تحسين الدورة الدموية

عادة، يسمح المعالج بالتدليك للأحجار الساخنة أن تستقر على نقاط الزناد في جسمك قبل بدء التدليك الفعلي. عندما تخترق الحرارة الناتجة عن الحجارة أنسجة الجسم العميقة، تنفتح الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية. يمكن أن يؤدي ضعف الدورة الدموية إلى التعب، مما يؤدي إلى توتر العضلات، وتراكم السوائل وحمض اللاكتيك في العضلات. زيادة الدورة الدموية توفر المزيد من الأوكسجين للعضلات، مما يمكن أن يساعد في تخفيف الأوجاع والآلام.

الفوائد العقلية

يمكن أن يؤدي العلاج بالتدليك إلى فوائد عقلية وجسدية لدى العديد من الأشخاص. قد تجد أن الاسترخاء الذي يوفره لك التدليك بالحجارة الساخنة يساعد في تخفيف بعض التوتر والضغط النفسي لديك. قد يساعدك التدليك بالحجارة الساخنة أيضًا على مكافحة بعض أعراض اضطرابات القلق والاكتئاب. على الرغم من أن العلاج بالتدليك ليس بديلًا عن الرعاية الطبية أو النفسية التقليدية، إلا أنه يمكن أن يكون جزءًا لا يتجزأ من خطة العلاج الخاصة بك.

وصف الاحجار

عادة ما تكون الحجارة الساخنة مصنوعة من البازلت، وهو نوع من الصخور الغنية بالحديد، لذلك فهي تحتفظ بالحرارة. تُستخدم صخور النهر عادةً لأنها ناعمة، حيث يتم تنعيمها بمرور الوقت بواسطة تيار النهر. يتم غمر الحجارة في الماء وتسخينها في سخان كهربائي حتى تصل إلى نطاق درجة حرارة معينة. عادة ما يكون وضع الحصوات في نقاط محددة على الظهر، أو في راحتي اليد، أو بين أصابع القدم ولكن قد يختلف حسب حالة العميل. تعمل حرارة الحجارة على تدفئة العضلات واسترخائها، مما يسمح للمعالج بممارسة ضغط أعمق،

إذا رغبت في ذلك. دفاء الحجارة الساخنة يحسن الدورة الدموية ويهدئ الجهاز العصبي. يقوم بعض المعالنين بالتدليك بوضع الحجارة على النقاط التي يعتقد أنها مراكز الطاقة في الجسم لإعادة توازن الجسم والعقل.

كيف تشعر الحجارة؟

الحجارة الساخنة ليست خشنة أبداً فهي دائما مسطحة وسلسة. الحجارة الساخنة المستخدمة على الظهر هي بحجم بيضة كبيرة، مسطحة فقط. يتم تسخين الحجارة في سخان كهربائي يوفر قراءة لدرجة الحرارة أو يحتوي على جهاز تحكم في الحرارة قابل للتعديل. يقوم المعالين دائماً بحمل الحجارة أولاً قبل لمسها لجسمك، مما يضمن أن درجة الحرارة لن تكون ساخنة جداً. ومع ذلك، كل شخص لديه نطاق الراحة الخاص به. تأكد من التحدث إذا كانت الحجارة ساخنة جداً بالنسبة لك. يتم استخدام أحجار الرخام الباردة أحياناً أثناء العلاج، خاصة إذا كان هناك التهاب.



5. علاجات الوجه

علاج الوجه هو مجموعة من علاجات العناية ببشرة الوجه، بما في ذلك البخار، والتقشير، والاستخلاص، والكريمات، والمستحضرات، وأقنعة الوجه، والتقشير، والتدليك. يتم إجراؤها عادةً في صالونات التجميل، ولكنها أيضاً علاج شائع في المنتجعات الصحية. يتم استخدامها لصحة الجلد العامة وكذلك لحالات جلدية معينة.



علاج الوجه لدينا سوف ينظف ويهدئ وجهك ويجعلك تشعر بأنك مولود حديثاً.

الوجه الأساسي

سيترك علاج الوجه الأساسي لدينا بشرتك نظيفة ومنتعشة. مثالي لأول مرة، سيقوم أخصائي التجميل الخاص بك بتنظيف وجهك تمامًا، وتحليل بشرتك للحصول على توصيات احترافية ومزلية مناسبة، وتوفير تدليك مريح للوجه/الرقبة والكتف، وتسخين الجلد بلطف إما عن طريق البخار أو قناع الحرارة ASCS الخاص بنا، وإجراء عمليات الاستخراج إذا لزم الأمر. ، وانتهي بقناع مناسب لنوع بشرتك. حوالي 1 ½ ساعة.



الوجه الكلاسيكي (لجميع أنواع البشرة)

يتضمن تنظيف الوجه العميق للمسام استخراج البخار المنظف والتطهير عالي التردد وتدليك الوجه وقناع الوجه. يستهدف هذا الوجه مشاكل محددة مثل البثور والجفاف. غرامة وخطوط. بمجرد تقشير الجلد وفتح المسام، سنقوم باستخراج الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء من المسام وعصرها. يتم إجراء تدليك مريح لكتف الوجه في هذا الوقت. لإكمال الوجه نضع القناع لمدة 10 دقائق. تأتي أقنعة الوجه في العديد من الاهتمامات المختلفة للعناية بالبشرة. يساعد القناع على تضيق المسام وترطيب البشرة. يتم وضع كريم الوجه الواقى على نهاية الوجه.

الوجه بالكافيار لمكافحة الشيخوخة

يعمل هذا العلاج المضاد للشيخوخة على تجديد بشرتك بمستخلص الكافيار النقي ومستخلص اللؤلؤ. سيعمل هذا القناع الحراري الطيني الفاخر على تحسين المرونة وزيادة أكسجة الخلايا وليونة الجلد. يقاوم بصمة الزمن ويعكس بشرة شابة لأنه يقلل بشكل كبير من خطوط التعبير والتجاعيد في الوجه.

شد الوجه بالموجات فوق الصوتية

نظام غير جراحي من ثلاث خطوات يعمل على تفتيت شوائب البشرة وتقشيرها بلطف مما يسمح بتغلغل المنتج بشكل أعمق. توحيد لون البشرة وشدّها، مناسب لجميع أنواع البشرة. تقريبا. 1 ساعة.



تجراً على تحدي الوقت مع هذا العلاج الفائق لشد الوجه. مصمم لمحاربة جميع علامات الشيخوخة خاصة عند سن 40 عامًا فما فوق، مثل فقدان الحزم والتجاعيد الواضحة. سوف تتوهج بشرتك، وستكون الخطوط أقل وضوحًا وستكون بشرتك مشدودة وأكثر نعومة بعد علاج واحد فقط.

التقشير الدقيق للوجه

هذا هو علاج الوجه الممزوج بالتقشير الدقيق للجلد. يتكون علاج الوجه السريري المخصص هذا من التنظيف والتقشير الدقيق للجلد لتقشير الجلد. يتم إجراء عمليات الاستخراج إذا لزم الأمر. يتم تطبيق مضادات الأكسدة القوية والمواد المغذية الحيوية لتغذية البشرة ومحاربة الجذور الحرة. سيتم إنشاء قناع مخصص وتدليك للوجه لتلبية الاحتياجات الفردية وأنواع البشرة. يترك هذا العلاج البشرة ناعمة ومشرقة وناعمة الملمس، مع معالجة الخطوط الدقيقة والمسام المحتقنة وفتيح البشرة.

الوردية / الوجه الحساس

أثبت هذا العلاج فعاليته في علاج الأشخاص الذين يعانون من الحساسية الشديدة والشعيرات الدموية المكسورة والوردية وحب الشباب الوردية. يوفر قناع الطين الحراري المخفف هذا راحة مهدئة ونتائج واضحة للشعيرات الدموية المتوسعة والاحتقان والبقع والتهيج. تتحد المكونات المريحة والشفائية مثل: الورد والشاي الأخضر والبابونج لتخفيف الاحتقان وتهدئة بشرتك بشكل صحيح للحصول على مظهر صحي ومتساوي. مثالي لحالات الجلد الوعائية.

فيتامين سي للوجه

مزيغ قوي من فيتامين «ج» المستقر يجمع مع أحدث تركيبة عالية التقنية من الأعشاب البحرية المجففة بالتجميد. مثالي لتقليل الخطوط الدقيقة وتقوية المرنة وتوفير الراحة للبشرة الباهتة والمتضررة من الشمس. سيستعيد هذا القناع المنعش والناعم المظهر الشبابي حيث يتم تجديد البشرة وشدها وتركها ناعمة للغاية، مما يجعل البشرة مشرقة. يوصى به لتأخير علامات الشيخوخة وفتيح البشرة الباهتة والشاحبة.



الأنزيم

قناع تجديد يقشر الطبقات السطحية العليا من الجلد الميت. تشمل الفوائد: نتيجة مرئية فورية، بشرة أكثر نعومة، تقليل الخطوط الدقيقة، مفيد لجميع أنواع البشرة.



الجليكوليك

يقشر حمض الجليكوليك ويساعد على تقليل ظهور الخطوط الدقيقة، وينعم الملمس الخشن، ويقلل من فرط التصبغ، ويساعد على فتح حب الشباب النشط وتجفيفه. إن استخدام كريم AHA قبل أسبوعين من العلاج يعزز العلاج.

أمبولات

الأدوية النباتية وبروتينات الفيتامينات المركزة التي تعالج الأمراض الجلدية. إنها تحارب الجذور الحرة لإبطاء عملية الشيخوخة وتساعد على تصحيح العلامات المرئية لأضرار أشعة الشمس والشيخوخة والإجهاد والتعب. إنها تعزز قدرة البشرة على الاحتفاظ بالرطوبة للحصول على مظهر أكثر ليونة ورطوبة وتجانسًا. «فيتامينات للبشرة».



بطانية الكولاجين للوجه

علاج يشمل الوجه الأساسي والإنزيم والأمبولات وبطانية الكولاجين التي تساعد على تقليل الخطوط الدقيقة والتجاعيد عن طريق نفخ الجلد. هذا علاج ترطيب استثنائي لأنواع البشرة الناضجة والمتقدمة في السن والجافة. تقريبا. 1 ¼ ساعة.



الوجه الخلفي

عالج ظهرك بجلسة تنظيف وتدليك مهدئ وتقشير وبخار وقناع. سنقوم أيضاً باستخراج أي رؤوس سوداء نواجهها لجعل ظهرك مثاليًا لفصل الصيف أو في أي وقت من السنة. عظيم لأولئك الذين يعانون من حب الشباب في الظهر! تقريبا. 1 ساعة.



6. باديكير ومانيكير



باديكير

إنها طريقة لتحسين مظهر القدمين والأظافر. ويقدم خدمة مماثلة للتقليم. تشير كلمة باديكير إلى العلاج التجميلي السطحي للقدمين وأظافر القدمين. يمكن أن يساعد الباديكير في الوقاية من أمراض الأظافر واضطراباتهما. تتم عمليات الباديكير لأغراض تجميلية وعلاجية وطبية. إنها تحظى بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم، وخاصة بين النساء.

لا يقتصر عمل الباديكير على الأظافر فحسب؛ عادةً ما يتم فرك خلايا الجلد الميتة الموجودة في أسفل القدمين باستخدام حجر خشن يسمى حجر الخفاف. بالإضافة إلى ذلك، أصبحت العناية بالساقين أسفل الركبة خدمة شائعة ومن المتوقع الآن تضمينها في العناية بالأقدام. تشمل العناية بالساقين إزالة الشعر إما بالحلاقة أو بالشمع يليه تقشير حبيبي ووضع كريمات مرطبة وتدليك قصير للساق.

صبغة الاظافر

هو علاج تجميلي للأظافر واليدين يتم إجراؤه في المنزل أو في صالون الأظافر. يتكون المانيكير من برد وتشكيل الحافة الحرة والدفع (باستخدام دافعة للبشرة) وقص (بقصاص البشرة) أي أنسجة غير حية (تقتصر على البشرة والأظافر المعلقة) من صفيحة الظفر والعلاجات وتدليك اليد وتطبيق المانيكير. تلميع. عند تطبيقه على أظافر القدمين والقدمين، يشار إلى هذا العلاج باسم باديكير. يمكن أن تشمل بعض عمليات تجميل الأظافر رسم صور أو تصميمات على الأظافر أو وضع شارات صغيرة أو مجوهرات مقلدة. قد

تشمل علاجات الأظافر الأخرى وضع جل الأظافر الاصطناعي، أو النصائح، أو الأكريليك، والتي يشار إلى بعضها باسم عمليات تجميل الأظافر الفرنسية. في العديد من المناطق، يتم ترخيص أخصائيي تجميل الأظافر ويتبعون اللوائح. نظرًا لأنه يتم التلاعب بالجلد وتشذيبه في بعض الأحيان، فهناك خطر معين لانتشار العدوى عند استخدام الأدوات بين العديد من الأشخاص، وبالتالي فإن الصرف الصحي يمثل مشكلة خطيرة.



7. سبا للقدمين



شمع البارافين للقدمين واليدين

«غمس» أو «حمام» شمع البارافين هو علاج مهدئ يتم فيه غمر القدمين واليدين في خليط دافئ من البارافين والشمع البترولي والزيوت المعدنية. يعمل هذا العلاج الدافئ على تلطيف آلام المفاصل وتحسين الدورة الدموية، كما يعمل مزيج الزيت والشمع على تنعيم البشرة الخشنة. يمكن للمعالجين بالتدليك استخدام غمسات البارافين لتخفيف تصلب المفاصل، في حين أن المنتجات الصحية والصالونات غالبًا ما تستخدمها قبل العناية بالأقدام والأظافر. يتم تسخين الشمع الصلب في درجة حرارة الغرفة إلى درجة حرارة تتراوح بين 123 و125 درجة في حمام القدم أو اليد. ثم يتم غمر اليدين والقدمين، إما واحدة تلو الأخرى أو معًا. بعد بضع ثوان، تتم إزالة اليدين أو القدمين من الحمام ويتماسك الشمع قليلاً عندما يصل إلى هواء بدرجة حرارة الغرفة. يتم غمس اليدين أو القدمين ثلاث إلى ست مرات أخرى لتكوين طبقة سميكة من الشمع، ثم يتم تركها لتجف لمدة 10 إلى 15 دقيقة. يتم بعد ذلك تقشير الشمع أو فركه والتخلص من الشمع المستخدم.



حمام القدم باستخدام ملح البحر
 يتم نقع كلا القدمين في آلة سبا للقدمين يتبعها شطف شامل وتنظيف بالفرشاة. هذا سوف يساعد على إزالة الجلد القديم والنسيج. يتم خلط ملح البحر في جهاز سبا القدم الفقاعي لتكثيف الشعور بالاسترخاء على القدمين. يرطب البشرة ويقلل من أي التهابات وألم في المفاصل.



8. إزالة الشعر بالشمع
 الشمع هو شكل من أشكال إزالة الشعر شبه الدائمة الذي يزيل الشعر من الجذر. لن ينمو الشعر الجديد مرة أخرى في المنطقة التي تمت إزالة الشعر منها بالشمع لمدة أربعة إلى ستة أسابيع، على الرغم من أن بعض الأشخاص سيبدأون في رؤية إعادة النمو خلال أسبوع واحد فقط بسبب كون بعض شعرهم يمر بدورة نمو مختلفة. يمكن إزالة الشعر بالشمع في أي منطقة من الجسم تقريبًا، بما في ذلك

الحاجبين والوجه ومنطقة العانة (تسمى إزالة شعر البكيني) والساقين والذراعين والظهر والبطن والقدمين. هناك العديد من أنواع الشمع المناسبة لإزالة الشعر غير المرغوب فيه. هناك نوعان من الشمع:

1. إزالة الشعر بالشمع (الشمع الناعم)

ويتم ذلك عن طريق نشر الشمع بشكل رقيق على الجلد. يتم وضع شريط من القماش أو الورق والضغط عليه بقوة، بحيث يتم لصق الشريط بالشمع والشمع بالجلد. يتم بعد ذلك تمزيق الشريط بسرعة عكس اتجاه نمو الشعر، بالتوازي قدر الإمكان مع الجلد لتجنب إصابة الجلد (مثل الكدمات والشعيرات الدموية المكسورة والشعر الناشئ الناجم عن صدمة بصيلات الشعر وشد الجلد). هذا يزيل الشمع مع الشعر.



2. الشمع بدون شرائح (على عكس الشمع الشريطي)

يشار إليه أيضًا باسم الشمع الصلب، ويتم تطبيقه بشكل كثيف إلى حد ما وبدون شرائح قماش أو ورق. ثم يتصلب الشمع عندما يبرد، مما يسمح بإزالته بسهولة بواسطة المعالج دون مساعدة الملابس. طريقة إزالة الشعر بالشمع هذه مفيدة جدًا للأشخاص الذين لديهم بشرة حساسة. لا يلتصق الشمع الخالي من الشرائح بالجلد بنفس القدر الذي يلتصق به الشمع، مما يجعله خيارًا جيدًا للبشرة الحساسة حيث يمكن إزالة الشعر الناعم بسهولة أكبر لأن الشمع الصلب يغلف الشعر عندما يصبح أكثر صلابة. يمكن أيضًا أن تكون طريقة إزالة الشعر بالشمع بدون شرائح أقل إيلاّمًا.



9. إزالة الشعر بالليزر

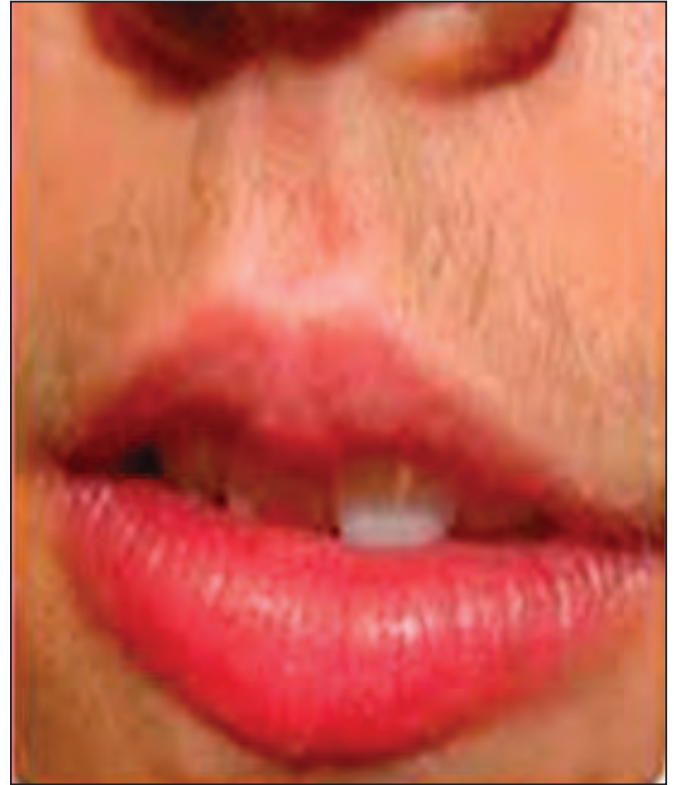
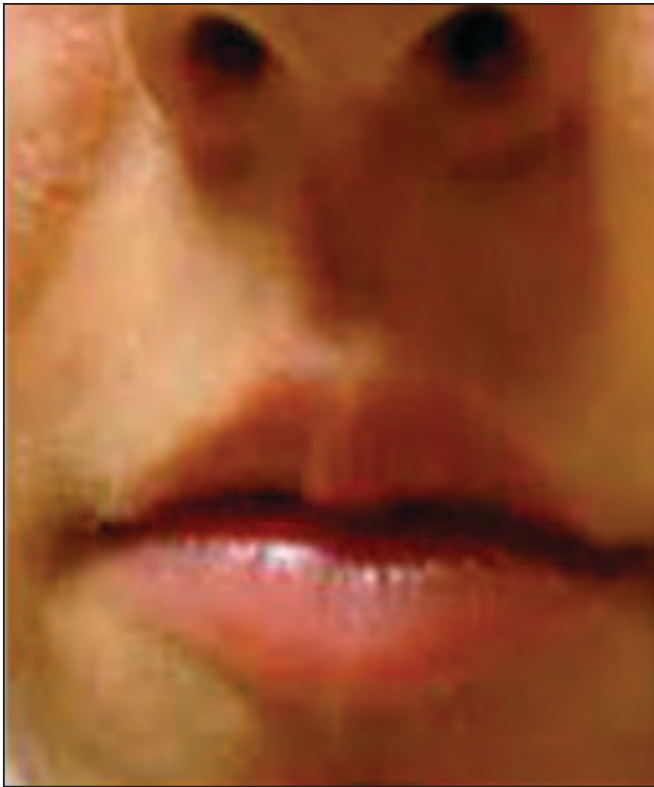
قم بإزالة الشعر غير المرغوب فيه بشكل دائم من خلال إزالة الشعر بالليزر. إنها عملية إزالة الشعر غير المرغوب فيه عن طريق التعرض لنبضات من ضوء الليزر التي تدمر بصيالات الشعر. وقد تم إجراؤه تجريبيًا لمدة 20 عامًا تقريبًا قبل أن يصبح متاحًا تجاريًا في منتصف التسعينيات. واحدة من أولى المقالات المنشورة التي تصف إزالة الشعر بالليزر كانت من تأليف المجموعة في مستشفى ماساتشوستس العام في عام 1998. أصبحت فعالية إزالة الشعر بالليزر الآن مقبولة بشكل عام في مجتمع الأمراض الجلدية. تتم ممارسة إزالة الشعر بالليزر على نطاق واسع في العيادات، وحتى في المنازل باستخدام أجهزة مصممة ومسعرة للعلاج الذاتي للمستهلك. تم نشر العديد من المراجعات حول طرق إزالة الشعر بالليزر وسلامتها وفعاليتها في الأدبيات المتعلقة بالأمراض الجلدية.

عدد الجلسات

ينمو الشعر في عدة مراحل (طور التنامي، طور النمو، مرحلة التراجع) ولا يمكن لليزر أن يؤثر إلا على بصيالات الشعر النشطة حاليًا (طور التنامي المبكر). وبالتالي، هناك حاجة إلى عدة جلسات لقتل الشعر في جميع مراحل النمو. ثبت أن العلاجات المتعددة اعتمادًا على نوع الشعر ولون البشرة توفر تقليلاً للشعر على المدى الطويل. يحتاج معظم المرضى إلى سبعة علاجات على الأقل.

تختلف المعلومات الحالية من جهاز لآخر، لكن المصنعين والأطباء يوصون عمومًا بالانتظار من ثلاثة إلى ثمانية أسابيع بين الجلسات، اعتمادًا على المنطقة التي يتم علاجها. يعتمد عدد الجلسات على عوامل مختلفة، بما في ذلك منطقة الجسم التي يتم علاجها، ولون البشرة، وخشونة الشعر، وسبب الشعرانية، والجنس. من الأسهل علاج الشعر الداكن الخشن على البشرة الفاتحة. قد تتطلب مناطق معينة (خاصة وجوه الرجال) علاجات أكثر بكثير لتحقيق النتائج المرجوة.

عادةً ما يستغرق تساقط الشعر المعالج حوالي أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. وينبغي السماح لهذه الشعرات بالتساقط من تلقاء نفسها ويجب ألا يتلاعب بها المريض لأسباب معينة، وذلك لتجنب العدوى بشكل رئيسي. قد يكون سحب الشعر بعد العلاج أكثر إيلاّمًا أيضًا.





10. العلاج المائي

العلاج المائي هو استخدام الماء في علاج حالات مختلفة، بما في ذلك التهاب المفاصل والشكاوى الروماتيزمية ذات الصلة. يختلف العلاج المائي عن السباحة لأنه يتضمن تمارين خاصة تقوم بها في حمام سباحة ذو مياه دافئة. تتراوح درجة حرارة الماء عادة بين 33 و36 درجة مئوية، وهي أكثر دفئًا من حمام السباحة العادي. يختلف العلاج المائي عن التمارين الرياضية المائية، والتي يمكن أن تكون شاقة للغاية، لأنها تركز بشكل عام على الحركات البطيئة والمتحكم فيها والاسترخاء. يعتمد العلاج في السباحة على النظرية القائلة بأن المحتوى المعدني لمياه السباحة له خصائص صحية خاصة. في العديد من البلدان الأوروبية، غالبًا ما يتم العلاج المائي في مياه السباحة. تشير الدراسات إلى أن العلاج المائي له فوائد كبيرة بغض النظر عن الماء المستخدم.



يتضمن العلاج بالتدليك تحت الماء (العلاج المائي) الاستلقاء في حوض كبير من الماء. يتم أخذ الماء من الحوض ويتم استخدام مضخة داخلية لإنشاء تيار عالي الضغط يمر عبر خرطوم. يعد العلاج بالمياه أحد أقدم الطرق وأرخصها وأكثرها أماناً لعلاج العديد من الأمراض الشائعة. نحن نعلم من تجربتنا الشخصية أن الماء ليس فقط للتطهير، ولكن أيضاً لجعلنا نشعر بالتحسن.

فائدة العلاج المائي:

- 1- هذا العلاج مفيد جداً، حيث يمكنه إعادة التوازن والانسجام لجسمك. الماء الدافئ المستخدم في العلاج يجعل جسمك يشعر بأنه أقل توتراً وتوتراً.
- 2- له تأثير منشط قوي مما يجعله علاجاً مثاليًا لمحاربة السيلوليت وشد أنسجة الجلد. لقد عالج الناس في القرن الماضي أنفسهم بالقوى الطبيعية المتمثلة في الماء والحرارة والتدليك.
- 3- يمكن للتدليك أن يعزز صحة بشرتك وكذلك الطبقات العميقة من العضلات والمفاصل والأعضاء الداخلية. على هذا النحو، فإنه يمكن أن يزيد من مرونة العضلات وحركة المفاصل.
- 4- تأتي الفائدة العلاجية للتدليك تحت الماء من التأثير المريح للماء الدافئ الذي يتم تطبيقه بقوة متفاوتة على العضلات، خاصة على طبقات العضلات العميقة والأنسجة تحت الجلد والجلد وأعضاء البطن.
- 5- كما أنه فعال في تحسين الدورة الدموية والليمفاوية، مما يجعل الأنسجة والأعضاء في الجسم أكثر صحة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إجراء التدليك تحت الماء لعلاج الآلام والأوجاع والإصابات البسيطة.



يوفر عمل الماء المحفز وامتصاصه في الجلد العديد من الفوائد من أجل: الصحة، وتقليل التوتر، والتدليل. إنه مثالي لـ استرخاء العضلات، وتشجيع الدورة الدموية، والحد من زيادة إفراز هرمونات التوتر، وخلق عنصر من الراحة النفسية والجسدية.

بالإضافة إلى العلاج المائي المنتظم، سنوفر ما يلي:
العلاج المائي بالروائح العطرية باستخدام أنواع مختلفة من الأعشاب.
العلاج المائي بالطين باستخدام الطين الأسود.
السعر العادي هو 199 دولارًا لمدة 1.5 ساعة.

ملحوظة: ليس من الضروري أن تكون قادرًا على السباحة للاستفادة من العلاج المائي. عادة ما يكون حمام السباحة ضحلًا جدًا (بارتفاع الصدر تقريبًا)، لذا يمكنك ممارسة التمارين بشكل جيد في نطاق عمقك.

اعمل على التعرق في التدليك المائي

يقدم منتج جنة العافية مجموعة متنوعة من خدمات العلاج المائي التي تستخدم الماء في العلاج لتخفيف الألم وتعزيز الصحة البدنية. يعتمد عدد من العلاجات والأساليب العلاجية على الخصائص العلاجية للمياه لتخفيف الألم، والاستفادة من رد فعل الجسم للمنبهات الساخنة والباردة. يستخدم الماء البارد لتحفيز وتنشيط الجسم، مما يزيد من نشاطه الداخلي، أما الماء الدافئ فيستخدم لتهدئة وتهديته وإبطائه. يمكن أن يساعد التناوب بين علاجات الماء الساخن والبارد على شفاء الإصابات وتعزيز وظائف الجسم المختلفة وتقليل أي التهاب.

الفوائد الصحية للتدليك المائي

يقلل من الأوجاع والآلام:

دفع الماء يريح التشنج العضلي الذي يوجد عادة بالقرب من منطقة الألم. يساعد توسيع الأوعية الدموية، وهو توسيع الأوعية الدموية، أيضًا على زيادة الدورة الدموية في منطقة الانزعاج مما يساعد في النهاية في تسريع عملية الشفاء. يكتسب القوة: يمكن أن يساعد العلاج المائي في تقوية العضلات الضعيفة. يمكن إجراء تمارين مختلفة في الماء ويختلف نوع التمارين الموصوفة حسب الحالة أو الإصابة التي يتم علاجها. تساعد المقاومة التي يوفرها الماء نفسه على تقوية العضلات الضعيفة. يمكن تطوير التمارين عن طريق زيادة سرعة الحركة أو عن طريق زيادة مساحة السطح عن طريق إدخال أشكال خاصة مختلفة من العوامات.

يزيد من المرونة:

تساعد زيادة درجة حرارة الماء على استرخاء العضلات المشدودة مما يؤدي إلى زيادة نطاق حركة أي مفصل معين. سيساعد هذا المستخدم على الشعور بمزيد من الحركة والمرونة.

يحسن اللياقة العامة:

يمكن وصف اللياقة البدنية بأنها مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية أثناء الأنشطة اليومية دون تعب لا مبرر له. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التغذية المناسبة وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة إلى العالية الشدة والحصول على قدر كافٍ من الراحة. يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية داخل مسبح العلاج المائي في تحقيق هدف اللياقة البدنية في بيئة آمنة ومهنية وممتعة.

يحسن التوازن مع ما يترتب على ذلك من انخفاض في خطر السقوط:

الماء جسم متحرك. وهذا يجعلها أداة مفيدة جدًا لتحدي التوازن وإعادة تدريبه، مع الاستفادة القصوى من تقليل مخاطر السقوط. إن الفرق باستخدام الليفة أو قفازات التقشير مباشرة بعد التبخير سوف يزيل أي جلد ميت وجاف متراكم، ويترك البشرة متوهجة وناعمة وناعمة.



11. غرف خاصة وجاكوزي

لدينا داخل منتجع جنة العافية غرف خاصة للأحباء أو الأصدقاء أو العائلة. تحتوي هذه الغرف على كابينة ساونا وحمام ودش وتتسع لـ 4 أشخاص كحد أقصى.

استرخ في الجاكوزي المريح. لدينا غرفتين خاصتين مع جاكوزي وساونا ودش وحمام وتلفزيون ونباتات الحياة وثلاجة مع المشروبات والوجبات الخفيفة. يمكن للعملاء الاتصال بالمدير في أي وقت وطلب الطعام.

سعر الساعة الواحدة والنصف هو 149 دولارًا للشخص الرئيسي و49 دولارًا لكل شخص إضافي.

يمكن توفير خدمات في الغرفة الخاصة مثل علاجات الوجه والتدليك والمانيكير والباديكير والمزيد. ويمكن القيام بكل ذلك دون الحاجة إلى الخروج من الغرفة الخاصة. يمكن لأصوات الشلال والموسيقى الهادئة والديكور أن تحولك بسهولة إلى الجنة التي تحتاجها وتستحقها.

12. الساونا

الساونا عبارة عن غرفة صغيرة أو مبنى مصمم كمكان لتجربة جلسات الحرارة الجافة أو الرطبة، أو منشأة بها واحد أو أكثر من هذه المرافق. البخار والحرارة العالية يجعلان السباحين يتعرقون. يمكن تقسيم حمامات الساونا إلى نوعين أساسيين: حمامات البخار التقليدية التي تعمل على تدفئة الهواء أو حمامات البخار التي تعمل بالأشعة تحت الحمراء والتي تعمل على تدفئة الأشياء. قد تستخدم حمامات البخار بالأشعة تحت الحمراء مجموعة متنوعة من المواد في منطقة التدفئة الخاصة بها مثل الفحم وألياف الكربون النشطة ومواد أخرى.



كما هو الحال مع أي نوع من أنواع التدليك، يمكن أن تستمر فوائد تدليك الاسترخاء لعدة أيام بعد العلاج. تدليك الاسترخاء، مثل أشكال التدليك الأخرى، يمكن أن توفر الساونا الفوائد التالية:

1. حمامات البخار تخفف التوتر
2. تعمل حمامات الساونا على استرخاء العضلات وتهدئة الألام في العضلات والمفاصل.
3. حمامات البخار تطرد السموم
4. الساونا تنظف البشرة.
5. يمكن للساونا أن تحفز على النوم العميق.
6. حمامات البخار تحقق فوائد ترفيهية واجتماعية.
7. تعمل حمامات الساونا على تحسين أداء القلب والأوعية الدموية.
8. حمامات الساونا تحرق السعرات الحرارية.
9. يمكن أن تساعد حمامات الساونا في مكافحة الأمراض.
10. حمامات الساونا تشعرك بالارتياح.

13. خزانة البخار





تُعد ساونا البخار الإحتراافية أقصى درجات الرفاهية في العلاج بالبخار. يمكن أن يكون متوافقًا تمامًا مع العلاج بالأوزون ويسهل تحريكه وتنظيفه. يتمتع العلاج بالبخار بمجموعة واسعة من الفوائد بما في ذلك ترطيب البشرة، وتخفيف أمراض الجهاز التنفسي، وتحسين لون البشرة والجسم، وتعزيز جهاز المناعة والمزيد.

فوائد الاستحمام بالبخار لصحة الجهاز التنفسي

1. الاستحمام بالبخار يحسن التنفس؛ فهو يفتح الممرات الأنفية المرتبطة بأعراض الحساسية.
2. يحسن التنفس ويفتح الممرات الأنفية المرتبطة بأعراض الفيروسات.
3. يساعد الرذاذ الساخن على تعزيز تصريف الجيوب الأنفية.
4. يساعد الرذاذ الساخن على تخفيف إفرازات الشعب الهوائية.
5. قد يوفر حمام البخار راحة مؤقتة من أعراض الربو.
6. الرذاذ الساخن يهدئ الحلق.
7. يساعد الرذاذ الدافئ على تقليل أعراض الخناق.
8. يعمل البخار كمقشع طبيعي.

فوائد الاستحمام بالبخار للعناية بالبشرة

9. البخار ينظف البشرة.
10. قد يخفف من حالات حب الشباب.
11. البخار يفتح المسام.
12. يرطب الجلد .
13. يرطب البشرة الجافة.
14. يجدد الشباب.
15. كما أنه يترك البشرة بتوهج صحي.
16. تجعل الحلاقة تحت حمام البخار أسهل.
17. يقوم البخار بتحضير بصيلات الجلد لتسهيل إزالة الشعر بالشمع.

الاستحمام بالبخار يفيد الصحة الشاملة

18. الاستحمام بالبخار يزيل السموم من الجسم .
19. يزيد الدورة الدموية.
20. يساعد الجسم على التخلص من الصوديوم الزائد .

21. البخار قد يخفف الألم والانزعاج الناتج عن التهاب المفاصل.
22. يخلص الجسم من الفضلات الأيضية وغيرها.
23. يساعد في إزالة السموم .

الاستحمام بالبخار يفيد الصحة

24. الاستحمام بالبخار يخفف التوتر .
25. يشجع على الاسترخاء .
26. كما أنه يعزز النوم العميق والمريح.
27. يعزز الشعور بالرفاهية.
28. يمكن أن يساعد الاستحمام بالبخار في زيادة طول دورات حركة العين السريعة أثناء النوم.
29. الجمع بين العلاج بالبخار والرائحة.
30. الجمع بين العلاج بالبخار والموسيقى لإدارة التوتر.
31. الجمع بين العلاج بالبخار والعلاج بالألوان لتحسين مزاجك

فوائد الاستحمام العافية البدنية.

32. يزيد الدورة الدموية .
33. يعزز عملية التمثيل الغذائي.
34. يساعد على تنشيط العضلات المتعبة.
35. يزيل حمض اللاكتيك من العضلات المرهقة.
36. يزيد من مرونة العضلات (وهو أمر رائع للتمدد).
37. في المتوسط، سوف تحرق 150 سعرة حرارية في جلسة حمام بخار مدتها 15 دقيقة عند 114 درجة فهرنهايت.

فوائد الساونا والجاكوزي

- يوسع الأوعية الدموية ويحسن الدورة الدموية.
- يحقق نمواً أفضل وأعمق.
- يساعد على تحقيق التوازن بين الأنظمة الفرعية لجهازك العصبي اللاإرادي.
- يمكن أن يساعد الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل على الحركة بشكل أفضل وألم أقل في المفاصل.
- طريقة علاجية للتخلص من التوتر والقلق.



14. كهف الملح

تحتوي هذه الغرفة على مصابيح ملحية وحصائر مريحة للاستلقاء ومساحة مجانية لتنظيم دروس اليوغا والتدليك بالحجارة الملحية وتمارين التمدد ودروس العمود الفقري الصحية وغيرها من الأنشطة الصامتة. تحتوي هذه الغرفة على مصابيح ملحية وحصائر مريحة للاستلقاء ومساحة مجانية لتنظيم دروس اليوغا والتدليك بالحجارة الملحية وتمارين التمدد ودروس العمود الفقري الصحية وغيرها من الأنشطة الصامتة.

يمكن استخدام ساعتين يوميًا لدروس الرقص (9 صباحًا - 11 صباحًا). جميع الفصول ستكون متاحة مجانًا. سيكون هناك علاج للنوم بملح الهيمالايا لمدة ساعة بعد الغداء.

يمكن للعملاء الاستلقاء على السجادة داخل كهف الملح مع وسادة عشبية ومدلك للعين والاسترخاء مع الموسيقى (49 دولارًا + الضريبة). يمكن استخدام ساعات المساء لجلسات تدليك خاصة للزوجين بأحجار الملح (199 دولارًا + الضريبة للشخص الواحد أو 299 دولارًا + الضريبة لكل زوجين لمدة ساعة واحدة).

يمكن أيضًا استخدام كهف الملح لغرض الاجتماع الجماعي (199 دولارًا + ضريبة لمدة ساعة واحدة مع المشروبات والوجبات الخفيفة).

سيتم توفير النادلة والأدوات اللازمة مثل نظام الصوت والإنترنت وجهاز عرض الوسائط المتعددة.

سيكون هناك بار صغير للمشروبات والطعام بالداخل.

خلال اجتماعات المجموعة، سيتم تغطية الأرضية بالسجاد وسيجلس ضيوفنا على الأرض على الوسائد المريحة.

لا يُسمح بارتداء الأحذية والجوارب في منطقة كهف الملح.

يتمتع ملح الهيمالايا بخصائص قوية مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يجعله علاجًا طبيعيًا رائعًا لقدم الرياضي وأي مضاعفات قد تسببها. قد يمنع في الواقع نمو وانتشار قدم الرياضي.

كهف الملح

تم اكتشاف العلاج بالملح في منتصف القرن الثامن عشر على يد مسؤول صحي بولندي يدعى فيليكس بوتشكوفسكي. تم اكتشاف العلاج بالملح في الأصل على أنه علاج بالكهوف أو العلاج بالكهوف، حيث أن كلمة «Spelenos» هي المصطلح اليوناني الذي يعني «الكهف». وجد فيليكس بوتشكوفسكي أن عمال المناجم الملح في بولندا لم يعانون من أمراض مرتبطة بالرئة مثل الربو أو التهاب الرئوي أو التهاب الشعب الهوائية المزمن. حتى عمال المناجم الذين أصيبوا بأمراض الجهاز التنفسي قبل أن يبدأوا العمل في المناجم شعروا بتحسن وظهرت عليهم أعراض أقل لأنهم أمضوا المزيد والمزيد من الوقت في الكهوف.





نشر فيليكس بوتشكوفسكي كتابًا في عام 1843 عن النتائج التي توصل إليها. أسس سلفه مستيسلاف بوليوكوفسكي أول منتجع Salt Spa في فيليكو، والذي لا يزال يعمل حتى اليوم. العلاج بالكهوف هو علاج أمراض الجهاز التنفسي، وكذلك بعض الأمراض الجلدية، وذلك باستخدام الهواء الغني بالأملاح في الكهوف تحت الأرض. لقد أثبتت ميكروبات وأيونات الملح الطبيعي فعاليتها في تهدئة المسار التنفسي المضطرب. للملح تأثير طبيعي مضاد للالتهابات؛ فهو يقلل من التورم والوذمة في الممرات الهوائية، مما يجعل التنفس أقل صعوبة وأقل ألمًا. استنشاق الهواء المشبع بالملح يدمر الفطريات والبكتيريا في البطانة المخاطية للجهاز التنفسي. إن استنشاق الهواء المملح يخفف من المخاط الموجود في الرئتين، مما يسهل عملية نخامته. وقد ثبت أيضًا أنه يزيل القطران المتبقي من رئتي المدخنين. تنتج أيونات الملح شحنة كهربائية سالبة في الهواء، مما يحسن المزاج، ويقلل التوتر والقلق، ويقلل التعب، وله العديد من التأثيرات العلاجية الأخرى. أثناء العلاج، يُسمح للمريض بالاسترخاء في كهف الملح طوال مدة الجلسة. تستمر كل جلسة من عشرين إلى خمس وأربعين دقيقة، وتكرر يوميًا لمدة تصل إلى خمسة عشر يومًا. يوصى بالعلاجات حتى ثلاث مرات في السنة.



عادةً ما تكون علاجات العلاج بالكهوف غير خاصة؛ يمكن للمرضى عادةً مشاركة كهف العلاج مع ما يصل إلى ثلاثين شخصًا آخر. خارج الكهوف، يسمى العلاج بالملح العلاج بالهالوثيرابي. انها تأتي من الكلمة اليونانية «الهالات»، وهو مصطلح يعني «الملح». العلاج بالهالوثيرابي هو في الأساس تكرار للعلاج بالكهوف، وذلك باستخدام رذاذ الهباء الجوي الجاف لتغطية جدران وسقف الغرفة. تتيح غرف الملح الاصطناعية الفرصة لجلسة خاصة، ولكن تم بناء غرفة ملح أكبر لاستيعاب عدد أكبر من المرضى. لقد كان العلاج بالكهوف والعلاج بالهالوثيرابي فعالين في تقليل الأعراض في العديد من مجالات الصحة. على الرغم من أن العلاجات تستخدم في الغالب لعلاج الاضطرابات المرتبطة بالرئة، فقد تم استخدام الملح أيضًا للعناية بالأمراض الجلدية والقلق والتوتر وأمراض الأنف والأذن والحنجرة، كما تم استخدامه لتحسين جهاز المناعة.

تشمل الحالات التي يتم علاجها بالملح، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- الربو
- نزلات البرد التحسسية وحى القش واعتلال الأنف
- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- التهاب الجيوب الأنفية
- الالتهابات الفيروسية المتكررة
- التهابات الأذن المتكررة
- انسداد رئوي مزمن
- سعال المدخن
- التهاب اللوزتين
- الشخير
- صدفية
- الأكزيما
- اضطرابات التوتر والقلق
- أرق
- التهاب المفاصل
- تليّف كيسي
- أمراض التهابات الأمعاء، التهاب القولون التقرحي، مرض كرون، قرحة المعدة والاثني عشر، متلازمة القولون العصبي
- أمراض القلب الإقفارية، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الأوعية الدموية
- الروماتيزم التنكسية والالتهابية
- خلل التوتر الخضري
- الاضطرابات العصبية، الاكتئاب، متلازمة التعب المزمن، اضطرابات التوتر
- قصور الغدة الدرقية



العلاج بالملح يندرج تحت فئة العلاج الطبيعي. وهو علاج طبيعي غير جراحي دون التأثيرات الجانبية للأدوية المستخدمة عادة لعلاج هذه الأمراض، مثل الكورتيكوستيرويدات أو الستيرويدات. إن غياب هذه الأدوية يجعل هذا العلاج آمناً للنساء الحوامل وحتى الأطفال الصغار جداً. الأطفال الذين يتلقون هذا العلاج يستنشقون تركيزاً أقل من الهواء المالح. من الطرق السهلة لدمج العلاج بالملح في ممارسة التدليك استخدام مصابيح الملح. على الرغم من أن مصباح الملح ليس بنفس قوة العلاج تحت الأرض، إلا أنه لا يزال ينتج تأثيرات مماثلة. بالإضافة إلى وجود عوامل علاجية، يضيف الملح أيضاً أجواءً مريحة إلى الغرفة. يمكن أن يكون استخدام مؤينات الهواء أيضاً إضافة طبية لحو ممارسة التدليك. تعتبر مصابيح الملح أيضاً وسيلة سهلة لتغيير الشحنة الكهربائية في الغرفة. تعمل الحرارة المنبعثة من المصباح الكهربائي أو الشمعة الموجودة داخل المصباح على إطلاق أيونات الملح سالبة الشحنة. هذا ينظف الهواء في الغرفة. تلتصق أيونات الملح بمسببات الحساسية المحمولة في الهواء مما يجعلها ثقيلة، مما يسمح لها بالسقوط من الهواء حتى لا يتم تنفسها. تعمل الأيونات السالبة على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر والقلق.



15. الحمام التركي (الحمام)

قم بتنظيف وتهدئة بشرتك في الحمام التركي الأصيل. مرحباً بكم في حمامنا التركي (الحمام).

حمام الحمام التركي يستغرق ساعة ونصف

45- دقيقة للفرك والتدليك بالفقاعات

45- دقيقة للساونا والبخار والاستحمام وتغيير الملابس

السعر العادي للحمام هو 199 دولاراً لمدة 1.5 ساعة لشخص واحد.

سعر المجموعات (4-10 أشخاص) هو 149 دولاراً للشخص الواحد

ساعات العمل: 9 صباحاً - 9 مساءً مع التناوب بين مجموعة النساء والرجال كل ساعتين.

ضوابط الحمام العام:

1. متاح للذكور والإناث في ساعات العمل لدينا.
2. يجب على العميل أن يحافظ على الملابس الداخلية في جميع الأوقات.
3. يجب توافر كافة مستلزمات ومواد التنظيف داخل الحمام (فوط، مقشر، مواد، مستلزمات تنظيف).
4. لا يسمح بالهواتف في منطقة الحمام.

لماذا يوصى به؟

الحمام التركي هو علاج مائي البخار الساخن وله تأثير معجزة على الحالة العقلية والجسدية للجميع. يعد الحمام التركي وسيلة ممتازة للتخلص من التوتر أيضًا، وذلك بفضل التأثير المهدئ والاسترخاء الشامل الذي يحدثه البخار الساخن على الجسم والعقل. الحمام التركي هو الترياق المثالي لجميع تلك التوترات التي تتراكم خلال يوم العمل، ويزيل كل أنواع التوتر. لا يقتصر الشعور بالرفاهية الناتج عن حمام البخار على النفس فقط.

لا تفوت فوائد الحمام التركي المذهلة!

أول عمل للحرارة هو توسيع الأوعية الدموية مما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية على الفور، مما ينتج عنه تأثير منشط إيجابي. كما تتوسع المسام الموجودة في الجلد مما يتيح إمكانية التنظيف العميق للبشرة وتنقيتها بالكامل، وكل ذلك يترجم إلى بشرة أكثر نعومة ومرونة مع توهج رائع. الخصائص المفيدة للحمام التركي يمكن أن تساعد أيضًا الأشخاص الذين يعانون من الآلام والأوجاع الموضعية. تساعد الحرارة على التخلص من أعراض البرد المستمرة. يتم طرد السموم مثل الملح والكحول والنيكوتين والكوليسترول والمعادن الثقيلة وغيرها من الكائنات الغازية عندما ترتفع حرارة الجسم في الحمام التركي، كما لو كان ينعم بحمى اصطناعية تمنح الصحة.

المزيد عن الحمام التركي

- سيتم العثور على دخول الحمام مع غرفتي تغيير الملابس، ولوحة الحمام الحجرية، والاستحمام والساونا.
- متاح للبقاء لمدة تصل إلى 2 ساعة.

• يتم توفير السراويل القصيرة عند الاستعداد في غرفة التغيير. تتوفر دورات المياه داخل الحمام.

• متاح استخدام الساونا وكابينة البخار والاستحمام قبل الحمام أو بعده

• الخطوة الأولى، تنظيف الجسم بالماء الساخن والصابون.

• مقشر طبيعي لإزالة أي بكتيريا أو خلايا جلد ميتة من الجسم.

• الانتهاء من التدليك بالفقاعات والماء الساخن لإزالة

المقشر أو الصابون.





ممارسة التمارين الرياضية في الحمام التركي

يتم نقلك إلى غرفة دافئة ورطبة بها منصة حجرية مرتفعة في المنتصف، وتحيط بها تجاويف الاستحمام، ببلاط الكوارتز الملون الجميل. يزيل البلاط الكهربائي الساكنة من الهواء، ويساعد على استرخاء العقل والجسم. الضوء المنتشر عبر الزجاج في السقف ناعم ومريح. تستلقي أو تجلس على المنصة التي يتم تسخينها وتتعرق. ثم يقودك الخادم إلى أحد الأحواض، حيث يتم فركك بشكل أنظف من أي وقت مضى، ومرة أخرى. يستخدمون قفازًا خشبًا لإزالة طبقات الجلد الميت، ثم يأتي الصابون. ثم يستخدمون قطعة قماش مزركشة، مثل كيس التزيين، وينفخون من خلالها لتكوين فقاعات بحيث يتم تغطيتك من الرأس إلى أخمص القدمين بفقاعات رغوية بيضاء. بالنسبة للتدليك، عليك العودة إلى المنصة الحجرية، وقد يكون أكثر خشونة قليلاً من التدليك السويدي التقليدي. بعد التدليك، يتم تسليمك المناشف ثم نقلك إلى الغرفة الباردة لتبرد وتشرب الشاي.



الفوائد الصحية للحمام التركي

- ارتفاع درجة حرارة الجسم، مما يعمل على تعزيز المناعة عن طريق زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء.
- التعرق الشديد الذي يساعد على التخلص من السموم والمواد الكيميائية والشوائب الأخرى من الجلد.
- زيادة معدل ضربات القلب والدورة الدموية ومعدل الأيض.
- عضلات أكثر مرونة واسترخاء بعد التمرين.
- تخفيف الضغط والتوتر وارتفاع ضغط الدم.
- الشعور بالصحة العقلية والتجديد.
- تخفيف الاحتقان والالتهاب والسعال الناجم عن الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. استنشاق البخار يفكك المخاط والإفرازات الأخرى، ويساعد على تقليل التنفس المتقطع.
- كما أنها تستخدم لعلاج الألم والالتهابات، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والألم العضلي الليفي، وارتفاع ضغط الدم، وإصابات العضلات والأنسجة الرخوة.
- فتح مسام الجلد وإخراج الزيوت والأوساخ المحتبسة.
- زيادة الدورة الدموية في الجلد.
- استرخاء عضلات الوجه المتوترة.
- تفكيك الجلد الميت والجاف مما يجعل عملية التقشير أسهل.
- تعزيز بشرة واضحة.

عيادتنا

يعاني الجميع من الآلام والأوجاع والإصابات سواء من الممارسين أو غير الممارسين، وبينما تكون الراحة في كثير من الأحيان عنصرًا ضروريًا في عملية التعافي والشفاء، فإننا لا نحتاج في كثير من الأحيان إلى التوقف عن ممارسة الرياضة تمامًا. يجب علينا أن نبتكر استراتيجيات مبتكرة للجمع بين التمرين وإراحة جزء مصاب أو مؤلم من الجسم من أجل الحفاظ على عادة ممارسة الرياضة. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي لدينا والخبراء السريريين الآخرين التعاون لدمج خطة التعافي وتمارين إعادة التأهيل في برنامج التمارين في عيادتكم. يمكننا مساعدة أعضائنا أثناء استعدادهم للإجراءات الطبية. ستتم عملية تعافيك بشكل أكثر سلاسة وسرعة كلما كنت أكثر لياقة قبل الجراحة. فريقنا من المهنيين ذوي الخبرة مكرس لمساعدتك في تحقيق الصحة والعافية المثلى من خلال توفير العلاج الطبيعي من الدرجة الأولى، والرعاية بتقويم العمود الفقري، والوخز بالإبر، والعلاج بالتدليك المسجل، والعلاج الطبيعي، وخدمات العلاج العظمي.

ما هي أنواع الخدمات التي نقدمها؟

- مواعيد الاستشارة الفردية وورش العمل والمجموعات المتعلقة بالصحة
- العناية بتقويم العمود الفقري
- العلاج بالتدليك
- أخصائي العلاج الطبيعي
- اختصاصي تغذية مسجل
- التثقيف الصحي: تعزيز الصحة، والتدريب، ودعم الأقران

ما الذي نفعله

نحن نقدم مجموعة متنوعة من العلاجات الطبيعية لمساعدتك على تحسين صحتك الجسدية والعقلية، بما في ذلك:



العلاج الطبيعي هو مهنة صحية تقوم بتقييم الأفراد وتوفير العلاج لهم لتطوير والحفاظ على واستعادة الحد الأقصى من الحركة والوظيفة طوال الحياة. ويشمل ذلك توفير العلاج في الظروف التي تكون فيها الحركة والوظيفة مهددة بسبب الشيخوخة أو الإصابة أو المرض أو العوامل البيئية. يهتم العلاج الطبيعي بتحديد وتعظيم نوعية الحياة وإمكانات الحركة في مجالات الوقاية والعلاج/التدخل وإعادة التأهيل.



في عيادتنا نساعد مرضانا على العودة إلى نمط حياة نشط من خلال تقنيات العلاج السلبي والإيجابية. كما نشجع مرضانا على تحمل مسؤولية صحتهم من خلال تعليمهم تقنيات تخفيف الألم والوقاية من الإصابات وتحسين الحركة البدنية. تم تصميم برامجنا العلاجية لتلبية الاحتياجات الفردية لكل مريض. يتم أيضاً تقديم برامج علاجية محددة لما يلي:

- حوادث السيارات
- آلام الرقبة والظهر
- إصابات مكان العمل - (مجلس السلامة والتأمين في مكان العمل)
- الإصابات الرياضية
- مشاكل الوضعية
- حالات التهاب المفاصل
- إصابات القدم والمشاكل المتعلقة بالقدم
- آلام وإصابات أسفل الظهر
- إصابات الإجهاد المتكررة

- العلاج بالليزر والموجات فوق الصوتية
- العلاجات
- العلاج الطبيعي النشط/السلي
- الجمباز الجماعي

• ممارسة التمارين الرياضية بشكل جماعي في صالة الألعاب الرياضية مع مراعاة المرض. خلال الدورة استخدموا العديد من الأدوات.

الجمباز الجماعي في حوض السباحة

تمارين جماعية في الماء. الماء بسبب خصائصه الفيزيائية يعطي ثقلًا للمفاصل، بينما يقاوم العضلات. هناك أيضًا إمكانية السباحة الفردية.



التمارين السلبية

يتم تنفيذ التمارين من قبل المعالج للحفاظ على حركة مفاصل المريض. يتم تعريفه ببساطة على أنه التلاعب بالجسم أو أحد الأطراف (مثل الساق) دون بذل جهد إرادي أو تقلص العضلات. الهدف من التمارين السلبية هو الحفاظ على كفاءة الأربطة والعضلات والمفاصل، والحفاظ على طول كل منها ومرونتها وحركتها، ومنع تقرحات الفراش.



التمارين المساعدة النشطة

هذه التمارين هي التي يتم فيها تقديم المساعدة بواسطة قوة خارجية، سواء كانت يدوية أو ميكانيكية عندما تكون قوة العضلات غير كافية لإكمال الحركة. في بعض الأحيان يكون من الضروري استخدام المساعدة في بدء الحركة. تعمل هذه التمارين بشكل أساسي على تقوية العضلات الضعيفة وأنماط الحركة لتكوين الذاكرة.



التمارين النشطة

يتم تنفيذ التمارين النشطة تلقائيًا من قبل المريض، ويمكن القيام بها مع أو بدون التغلب على قوة الجاذبية.



تمرين متساوي القياس

تقلص العضلات النشط دون تغيير طول الألياف العضلية مع الحد الأدنى من التأثير الحركي. متساوي القياس يمنع ضمور العضلات، ويساعد على اكتساب القوة، والحفاظ على نشاط الجزء المثبت داخل قسم الجسم. يمكن أن يكون في المراحل الأولى من أي خطة إعادة تأهيل.



بنف

بنف هو شكل من أشكال تمتد تهدف إلى زيادة مرونة العضلات وزيادة نطاق الحركة. بنف هو امتداد التدريجي التي تنطوي على تقلص العضلات والاسترخاء. الهدف الرئيسي من العلاج هو استخدام قوة العضلات ونطاق الحركة لتحسين الوظيفة، يحتاج المريض. بنف يمكن أن تكون ذات فائدة للأفراد يتعافى من تلف العضلات كجزء من العلاج. يمكن أن يساعد أيضا الأفراد الأصحاء على زيادة المرونة ونطاق الحركة.



العلاج أوغول

يسمح تحسين الطب الشامل بإعادة تأهيل الجهاز العضلي الهيكلي، وذلك بفضل تحسين التمارين العلاجية والبدنية. تهدف الخزانة الشاملة لتحسين الخصائص إلى علاج أمراض الأعضاء الحركية باستخدام النشاط البدني والعلاج. إن مقصورة UGUL للتمارين والتعليق مخصصة للعلاج الحركي الفردي أو مع عدد قليل من المرضى الآخرين في نفس الوقت. ويستخدم نظام التعليق الكلي والتمارين النشطة في التخفيف والمقاومة النشطة مع استخدام البكرة ونظام الأثقال.



الحبل الأحمر

تم تقديم نظام الحبل الأحمر لأول مرة في النرويج في عام 1991، ويستخدمه الآن أخصائيو العلاج الطبيعي والأطباء في أكثر من 20 دولة لتعزيز إعادة التأهيل وتدريب القوة الوظيفية والوقاية من الإصابات. الحبل الأحمر هو نظام تعليق مصمم في النرويج ويستخدم الحبال والرافعات والحبال المطاطية والبكرات لتعليقك لتحليل الحركة. يستخدم للتشخيص والعلاج وتوفير إمكانية إجراء أنواع مختلفة من التدريب.





يتيح لك تحقيق تأثيرات مسكنات الألم والمرخيات وزيادة مرونة المفاصل واستقرار العضلات. إن استخدام معدات الحبل الأحمر يعزز طريقة علاج فريدة تسمى نيوراك، وهي اختصار لعبارة «التنشيط العصبي العضلي». من خلال استخدام الحبال والرافعات التي تخفف وزن جسم المريض، يمكن إجراء الحركات والتمارين المستهدفة بطريقة خالية من الألم لاستعادة أنماط الحركة الوظيفية الطبيعية.

تدليك بوا

يعتمد التصريف اللمفاوي بوا على استخدام وحدة تحكم ذات أصفاد مدمجة يتم تطبيقها على جزء محدد من الجسم، على سبيل المثال. الساقين والذراعين أو المعدة. أثناء التدليك، تقوم الآلة المخصصة بدفع الهواء إلى غرف خاصة في الكفة، ثم تطلقه في فترة زمنية مناسبة. ونتيجة لذلك، فإنه يسمح بإنشاء ضغط دقيق على الهياكل الوعائية واللمفاوية، مما يحفز الدورة الدموية الطبيعية في الجسم بشكل فعال. بسبب ذلك يتم بسهولة تصريف المنتجات الأيضية المتراكمة بشكل مفرط أو غير الضرورية بعيداً عن الأنسجة.

يعد التدليك الذي يتم بواسطة جهاز بوا طريقة رائعة لنمذجة الساقين والوركين والأرداف والذراعين والتخلص من السيلوليت والجلد المترهل. أثناء العلاج، يتم تطبيق ضغط مباشر دقيق على مفاصل الكاحل والساق والركبتين والأرداف حتى الخصر.

هذا النوع من التدليك له تأثير التخسيس، ويزيد من إفراز المياه المحتجزة في الجسم، ويكمله إعادة التأهيل بعد الإصابات والكدمات،

وذمة الأطراف حتى بعد استئصال الثدي القصور الوريدي الوقائي.



يُنصح بتدليك بوا للأشخاص:

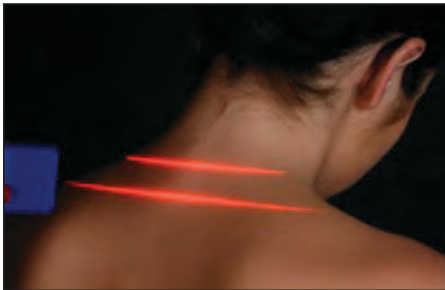
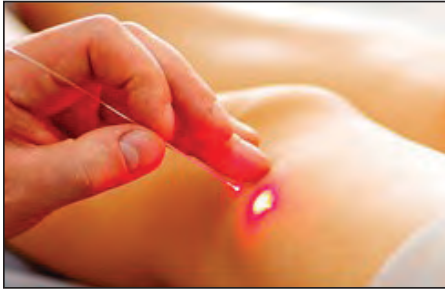
- مع السيلوليت المتقدمة للغاية،
- لتشكيل الساقين والوركين والأرداف
- المرضى الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية
- وجود الدوالي
- التدريب المكثف (صالة الألعاب الرياضية، المجهودات القصيرة)
- أداء وظائف الوقوف أو المستقرة
- الأشخاص الذين يعانون من ترهل الساقين



العلاج بالليزر

العلاج بالليزر هو تطبيق الضوء الأحمر والأشعة تحت الحمراء على الإصابات لتحسين شفاء الأنسجة الرخوة مما يؤدي إلى تخفيف الحالات الحادة والمزمنة. يستخدم العلاج بالليزر انبعاث الضوء أحادي اللون من الثنائيات فائقة الإضاءة عالية الكثافة لعلاج إصابات العضلات والعظام والحالات المزمنة والتنكسية لشفاء الجروح.

الإشعاع الناتج عن التحفيز الحيوي بالليزر له خصائص طبية. إن تطبيق شعاع الليزر يعطي تأثيراً مسكناً، فهو يزيد من إنتاج الإندورفين ويزيد من تجديد الأنسجة في الجسم. يهدف الليزر إلى القضاء على الالتهاب وتحقيق التأثير المسكن وتحسين عملية التمثيل الغذائي.



كيف يعمل العلاج بالليزر؟

عندما تعمل الخلية على إصلاح نفسها، فإنها تحتاج إلى قدر كبير من الطاقة. تستمر معظم الخلايا في العمل بمعدلها المعتاد، ولهذا السبب يستغرق إصلاح بعض الأنسجة وقتاً طويلاً.

في بعض الحالات، تظل الخلايا مشغولة جداً بالتعامل مع الالتهابات والمنتجات الثانوية الموجودة في الأنسجة المصابة؛ ليس لديهم ما يكفي من الطاقة لتوفير إصلاح فعال. مع استخدام الليزر يتم تحفيز الخلايا وزيادة نشاطها حتى تتمكن من أداء عملها بشكل أفضل وأسرع وأكثر فعالية. والنتيجة هي تعزيز التئام الجروح والإصابات في فترة زمنية أقصر.

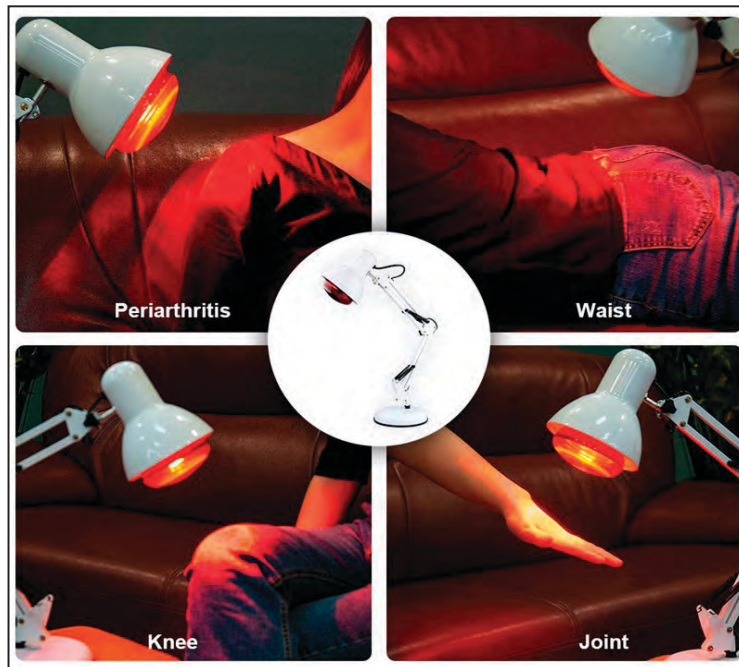
الفلتر الأزرق أو الأزرق: الذي يعمل على تقليل الأشعة تحت الحمراء مما يقلل من تأثير التسخين. له تأثيرات مسكنة ومضادة للالتهابات ومضادة للحكة والألم العصبي. يولد هذا الفلتر أيضًا حرارة أقل. تُستخدم المرشحات الزرقاء أو البنفسجية في علاج الألم العصبي، وفي علاج آثار الإصابة، وفي قضمة الصقيع، وفرط الحساسية، والاضطرابات الحركية الوعائية.

الفلتر الأحمر: يستخدم في علاج التهاب الأنسجة الرخوة، والجروح السيئة، والدمامل، والهربس النطاقي، والإفرازات بعد جرعة زائدة من الأشعة فوق البنفسجية، والتهاب المفاصل العظمي، ويعزز ارتشاف الوذمة، ويستخدم أيضًا مع الجروح ضعيفة الشفاء، وينتج المزيد من الحرارة.



وصف العلاج:

يتخذ المريض وضعية مريحة ويكشف عن المناطق التي سيتم تشجيعها. قبل العلاج يتأكد المعالج من أن المريض لا يعاني من نقص حسي. يجب على المريض ارتداء نظارات واقية أثناء العلاج. يستمر العلاج حوالي 20 دقيقة.



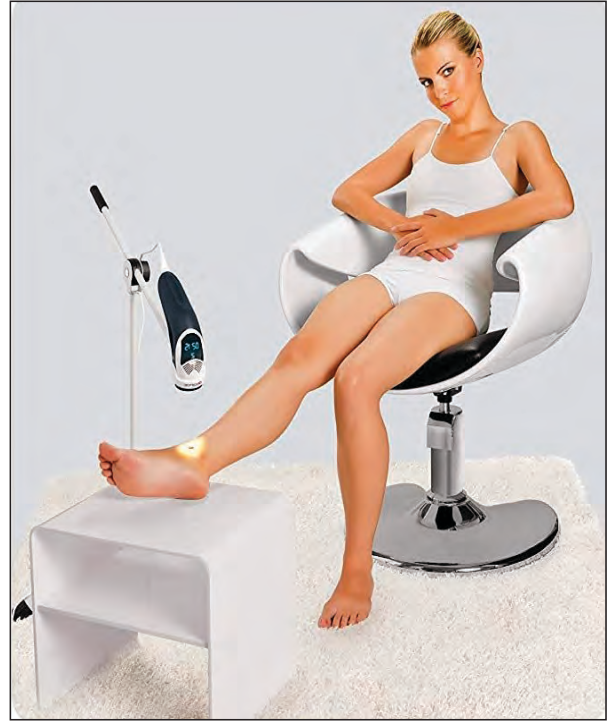
موانع الاستعمال:

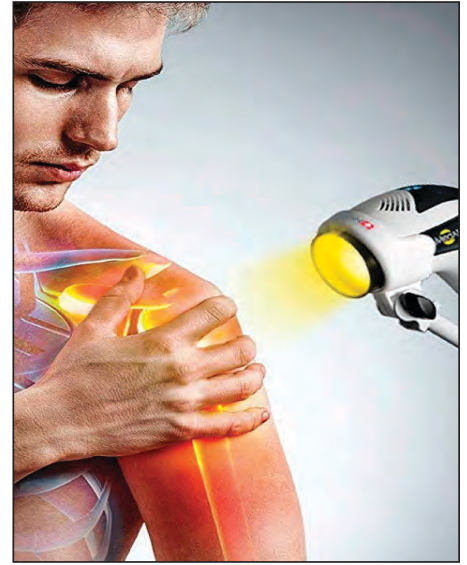
- سرطان،
- فشل القلب،
- تصلب الشرايين،
- فرط نشاط الغدة الدرقية،
- الميل إلى التزيف،
- التهاب حاد،
- الحصى،
- السسل الرئوي النشط

2. بيوترون

نظام العلاج بالضوء بيوترون هو جهاز طبي للعلاج بالضوء حاصل على براءة اختراع في جميع أنحاء العالم مع وحدة بصرية محددة ينبعث منها الضوء الذي يشبه جزء الطيف الكهرومغناطيسي الذي تنتجه الشمس بشكل طبيعي ولكن بدون الأشعة فوق البنفسجية. يمكن أن يعمل العلاج بضوء بيوترون بطريقة طبيعية من خلال دعم قدرات الجسم على التجدد وإعادة التوازن وبالتالي مساعدة الجسم على إطلاق إمكاناته العلاجية.

بناءً على الطول الموجي البصري لمكون الأشعة تحت الحمراء دون وجود ضوء الأشعة فوق البنفسجية. يتكون التأثير الإجمالي للإشعاع على جسم الإنسان من تعزيز عملية التمثيل الغذائي، وتحفيز وظيفة المكونة للدم، وزيادة مقاومة الجسم للعدوى، وتحفيز الغدد الصماء، وتأثير عوامل إزالة التحسس.





دواعي الإستعمال

يعمل بيوبترون على تخفيف الألم والعجز لدى المرضى الذين يعانون من أشكال مختلفة من الروماتيزم مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي (المزمن) والتهاب المفاصل.

- ألم أسفل الظهر
- آلام في الكتف والرقبة
- متلازمة النفق الرسغي
- الأنسجة الندبية
- إصابات العضلات والعظام



يمكن استخدامه أيضاً لعلاج الأمراض الجلدية مثل: حب الشباب / حب الشباب الوردي

- الأكزيما
- صدفية
- مرض في الجلد



يمكن استخدام علاج بيوبترون كعلاج تكميلي لشفاء الجروح في المؤشرات التالية:

- التئام الجروح بعد الصدمة
- الحروق
- شفاء ترقيع الجلد
- التئام الجروح بعد الجراحة
- قرح الساق الوريدية (قرح الركود)
- الاستلقاء (قرحات الضغط)



The first day after Bioptron Light Therapy



After 19 days of daily treatment with Bioptron Light Therapy



After 9 months of treatment with Bioptron Light Therapy the skin was healed

العلاج الحراري والعلاج بالتبريد

تُستخدم العلاجات الساخنة والباردة على نطاق واسع لعلاج آلام العضلات والإصابات الرياضية. يعد تطبيق الحرارة أو البرودة على الإصابة أو منطقة الألم علاجًا تقليديًا.

العلاج الحراري هو تطبيق أي مادة على الجسم تؤدي إلى زيادة درجة حرارة الأنسجة. وهذا يؤدي إلى تحسين تدفق الدم، واستقلاب الأنسجة وتمدد الأنسجة الضامة. تعمل زيادة تدفق الدم على تسهيل شفاء الأنسجة عن طريق توفير البروتين والمواد المغذية والأكسجين

في موقع الإصابة.
العلاج الحراري هو إيصال الحرارة إلى الأنسجة المراد علاجها إما باستخدام عوامل جافة أو رطبة، أو باستخدام طرق لتوليد الحرارة في الأنسجة.



النقاط الرئيسية

- يُستخدم العلاج الحراري والعلاج بالتبريد عادةً لعلاج آلام العضلات.
- يجب استخدام العلاج بالتبريد مباشرة بعد الإصابة، في حين يجب استخدام العلاج الحراري فقط عندما يقل الالتهاب.
- ينبغي استخدام كلا الخيارين العلاجيين بحذر عند المرضى الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية أو مرض السكري.



كروسان

يتم تحقيق إعادة التأهيل وعلاج الإصابات إما عن طريق تطبيق درجات حرارة منخفضة في جميع أنحاء الجسم (العلاج بالتبريد لكامل الجسم) أو محليًا في نقطة محددة في الجسم (العلاج بالتبريد المحلي). العلاج بالتبريد الموضعي هو في الأساس تطبيق درجات حرارة منخفضة عند 150- درجة مئوية في نقطة محددة في الجسم. يستخدم هذا النوع من العلاج لإيقاظ والاستفادة من رد الفعل الفسيولوجي للجسم عند درجات الحرارة المنخفضة. كروسانو مثال للتكنولوجيا فيما يتعلق بالعلاج بالتبريد المحلي.

كروسان هو جهاز لإجراء العلاج بالتبريد الموضعي باستخدام النيتروجين السائل كعامل تبريد. يتضمن العلاج بالتبريد وضع منطقة محلية من الجسم في أبخرة النيتروجين عند درجة حرارة تتراوح بين 80- إلى 150- درجة مئوية القادمة من الفوهة. العلاج يخفف الألم عن طريق تثبيط إطلاق الوسيط وتقليل الألم. بالإضافة إلى ذلك، فهو مضاد للالتهابات، ويقلل من التورم، بالإضافة إلى عدم إثقال كاهل الدورة الدموية.



العلاج بالتبريد	العلاج الحراري
يقلل من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة للمساعدة في منع النزيف والتورم	يزيد من الدورة الدموية، مما يجلب المزيد من الدم إلى المنطقة. وهذا يوفر المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية، ويعطي العضلات المزيد من الطاقة
يساعد على تخفيف آلام آلام العضلات المتأخرة (DOMS)، والتي تحدث بعد 24 إلى 48 ساعة من التمرين	يدفي الأنسجة الضامة (العضلات والأوتار والأربطة) مما يسمح لها بالتمدد والتحرك بسهولة أكبر مما يساعد على منع الإصابة
يوفر تخفيف الآلام	يوفر تخفيف الآلام
يستخدم في أسرع وقت ممكن بعد الإصابة	يستخدم كجزء من روتين الاحماء قبل المباراة
يستخدم بعد التمرين للمساعدة في روتين التهدئة	بمجرد تعافي الإصابات، يُستخدم للمساعدة في إعادة تشكيل الأنسجة وتعزيز الشفاء بشكل أسرع
يستخدم لمدة تصل إلى يومين إلى ثلاثة أيام بعد الإصابة. يمكن استخدامه لمدة تصل إلى 10 أيام (إذا استمرت الحرارة أو التورم استمر في استخدام التبريد)	لا يستخدم في الإصابات الحادة
تذكر دائمًا PRICE - الحماية والراحة والتلج والضغط والارتفاع	لا يستخدم بعد النشاط، خاصة إذا كان النشاط يسبب الألم أو التورم أو الحرارة
لا يستخدم قبل أو أثناء الرياضة	لا يستخدم أبدًا حيث قد يكون هناك التهاب (سيزيد من تدفق الدم)

العلاج بالمغناطيس

يتضمن العلاج استخدام المجالات المغناطيسية لأغراض علاجية. يخترق المجال المغناطيسي الجسم على عكس أشكال الطاقة الأخرى. يزيد من عمليات تجديد الأنسجة الرخوة، ويسرع عملية تكوين شفاء العظام، وشفاء الجروح والكسور. علاوة على ذلك، فهو مضاد للالتهابات ومسكن ومضاد للتورم. بواسطة المجالات المغناطيسية لا تحصل على تسخين الأنسجة.



الموجات فوق الصوتية / سونوتيرايبيا

العلاج بالموجات فوق الصوتية هو علاج غير جراحي تستخدم فيه الموجات الصوتية لاختراق الأنسجة الرخوة، مما يزيد من تدفق الدم. الموجات فوق الصوتية العلاجية هي أداة علاجية يستخدمها المعالجون الفيزيائيون والمهنيون. تؤدي الموجات فوق الصوتية إلى تحسين دوران الأوعية الدقيقة، وزيادة نفاذية الغشاء، وتحسين تنفس الأنسجة وتحفيز عملية التمثيل الغذائي للخلايا، وتغيير درجة الحموضة في الأنسجة، وزيادة عتبة الألم وزيادة تمدد ألياف الكولاجين، وزيادة حركة المفاصل، واسترخاء العضلات.

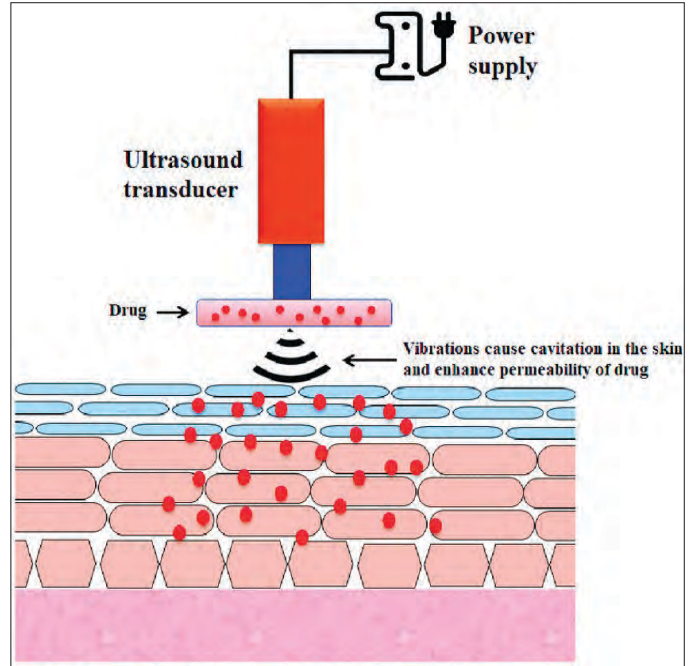


يتم إنتاج الموجات فوق الصوتية (موجات صوتية عالية التردد) عن طريق الاهتزاز الميكانيكي لعصا القضيب. يتم بعد ذلك تحريك رأس العلاج على سطح الجلد في منطقة الإصابة أو حيث يوجد ألم. عندما تتلامس الموجات الصوتية مع الهواء، فإنها تتسبب في تبديد الموجات، ولذلك يتم وضع هلام الموجات فوق الصوتية الموصل على الجلد لضمان الاتصال الأمثل بين رأس العلاج وسطح الجلد.

غالبًا ما يتم استخدام الموجات فوق الصوتية العلاجية لعلاج الألم المزمن وتعزيز شفاء الأنسجة. يمكن استخدامه في أي من الحالات التالية:

- متلازمة النفق الرسغي
- آلام الكتف، بما في ذلك الكتف المتجمد
- التهاب الأوتار
- إصابات الأربطة
- ضيق المفاصل

الرحلان الصوتي / ألترا فونوفوريزا: الرحلان الصوتي هو العلاج بالموجات فوق الصوتية باستخدام المسكنات الموضعية (عادةً أدوية مضادة للالتهابات أو من نوع الكورتيكوستيرون) داخل هلام الموجات فوق الصوتية. ويعتقد أن الموجات فوق الصوتية يمكنها دفع هذه الأدوية عبر الجلد مما يتيح اختراق موقع الألم أو الإصابة. تسبب الموجات فوق الصوتية تسخينًا موضعيًا للأنسجة، مما يزيد من تدفق الدم وتمتد موصلات الرصاص إلى الغدد، مما يسهل مرور الدواء عبر الجلد. ترتبط ميزة الرحلان الصوتي بالتأثير الموضعي للموجات فوق الصوتية والتأثيرات الموضعية للدواء والتحايل على الدواء عن طريق الفم.



العلاج الكهربائي

العلاج الكهربائي هو علاج علاجي طبيعي يتم من خلاله تطبيق التحفيز الكهربائي على الأعصاب والألياف الحركية للعضلات عبر وسادات كهربائية توضع على الجلد. هناك أنواع مختلفة من أجهزة العلاج الكهربائي في عيادات إعادة التأهيل اليوم، مع T.E.N.S. كونها واحدة من الخيارات الأكثر شعبية. يستخدم العلاج الكهربائي التأثير العلاجي للكهرباء في العلاج والتشخيص وإعادة التأهيل. تعمل التيارات على تحفيز الأعصاب والعضلات وتخفيف الألم وتقليل الالتهاب وتسريع عملية تجديد الأنسجة.

1. التلاء

العلاج الكهربائي الذي يستخدم التيار المباشر. يعتمد تشغيل التيار على القطب المطبق. يمكن استخدام هذه الطريقة في حالة الألم العصبي، وفي اضطرابات الدورة الدموية الطرفية، وفي الشلل الرخو.

2. الرحلان الأيوني

هذه طريقة لتوصيل الدواء باستخدام حركة الأيونات في معالجة المجال الكهربائي. أثناء الرحلان الأيوني، يستخدم الجهاز الطبي تيارات كهربائية خفيفة لتوصيل الدواء عبر الأغشية البيولوجية، وغالبًا ما يكون ذلك أثناء غمر الجزء المصاب من الجسم في الماء. يتم دفع الأيونات المطابقة للقطب الذي توجد تحته بعيدًا عنه وتتحرك نحو الأنسجة.



المؤشرات الأساسية للرحلان الأيوني:

- الرحلان الأيوني للندبات والتقلصات.
- الرحلان الشاردي للكالسيوم في حالات التهاب العين، والاضطرابات الحركية الوعائية المحيطية، ومتلازمة سوديك، وصعوبة اتحاد العظام.
- البروكاين أو الليدوكاين الرحلان الأيوني: الألم العصبي، وعرق النسا، والصداع، وصعوبة النطق، والربو القصبي (حول الشريان السباتي).
- الرحلان الشاردي للهستامين: زرقعة الأطراف ذاتية التسبب، تورم الأصابع، متلازمة ألم عرق النسا، التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل، حول المفصل، القرحة الغذائية.

3. تيارات التداخل

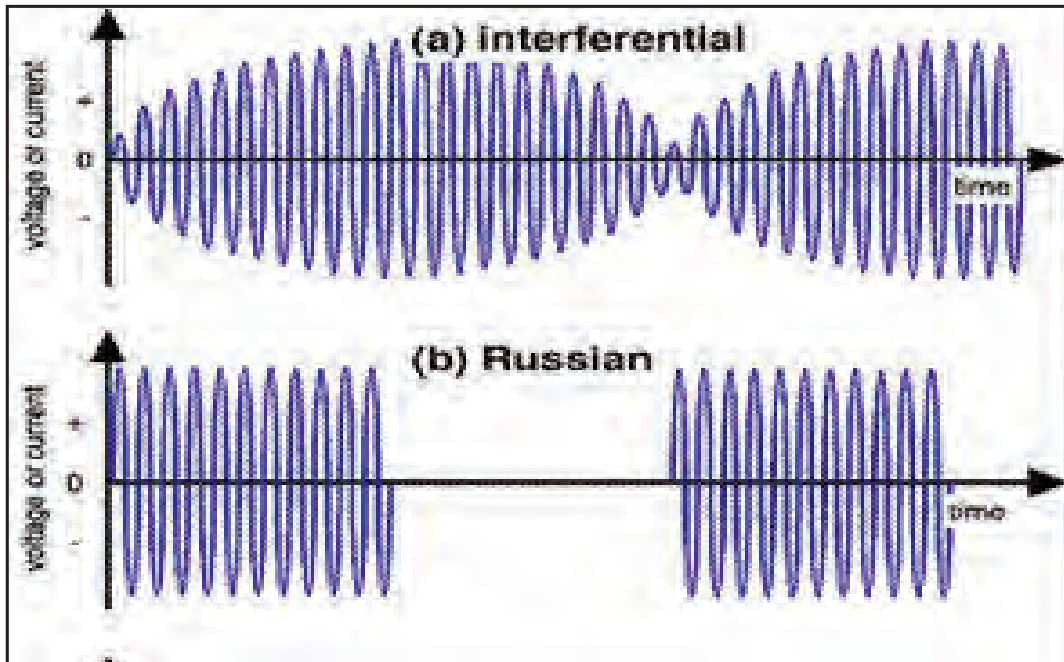
- هو نوع من العلاج الكهربائي الذي يستخدم التيارات الكهربائية لتحفيز الأنسجة مما يوفر تخفيف الألم وتقليل التورم والعديد من الفوائد الصحية الأخرى.
- مبدأ العلاج التداخلي هو التسبب في تداخل تيارين متوسطي التردد لهما ترددات مختلفة قليلاً مع بعضهما البعض.
- يستخدم بشكل أساسي لعلاج الآلام المزمنة، وآلام ما بعد الصدمة، وما بعد العمليات الجراحية.
- يستخدم IFT مجموعة من الترددات التي تحفز الجسم للحصول على ردود فعل إيجابية مثل زيادة تدفق الدم إلى المنطقة مما يؤدي بدوره إلى زيادة سرعة الشفاء.

بالإضافة إلى ذلك، فإنه يؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي، ويحسن عمليات التغذية والتمثيل الغذائي.



4. كوتس الحالية

قام العالم الروسي الدكتور ياكوف كوتس بتطوير التيار الروسي في عام 1977م لزيادة القوة العضلية التي تزيد من الحد الأقصى للانقباض الإرادي. وهو تيار متوسط التردد. وهو عبارة عن تيار جيبي متناوب متقطع بتردد حامل يبلغ 2500 هرتز ويتم توصيله على شكل دفعات أو سلسلة من النبضات. لذلك، فإنه يعرف بالتردد المتوسط، التيار المتردد المنفجر. هذا هو نوع التحفيز المستخدم لزيادة كتلة العضلات وقوتها. يخضع هذا التحفيز فقط للعضلات الهيكلية المعصبة بشكل صحيح.



5. الديناميكا الديناميكية / تيارات برنارد

يعد العلاج الديناميكي مثلاً على التيار منخفض التردد الذي نادراً ما يستخدم في المملكة المتحدة ولكن في أوروبا القارية يتمتع بأشكال أقوى. وهو تيار جيبى أحادي الطور، تم تطويره في الخمسينيات من قبل برنارد (طبيب أسنان فرنسي). ولذلك يطلق عليه أيضاً تيار برنارد.

المبدأ الأساسي للتيار الديناميكي هو التعديل الإلكتروني لشكل موجة جيبية ثنائية الطور متناظرة، مع تردد حامل يبلغ 50-60 هرتز. مدة النبض طويلة للغاية (6-10 ميلي ثانية) لذا فهي أكثر إيلاماً.

هناك أربعة تيارات مختلفة متاحة للتيار الديناميكي

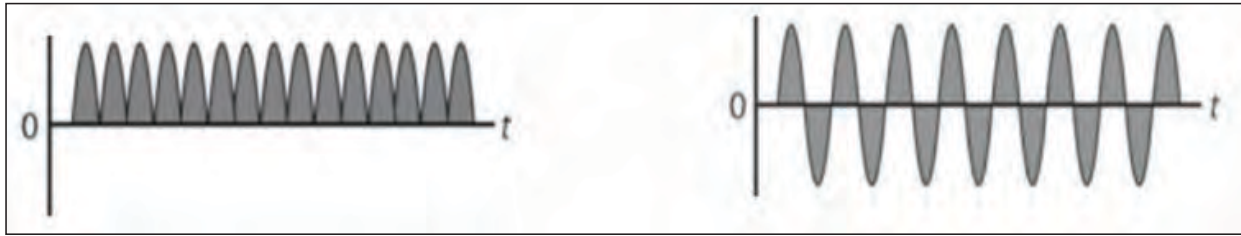
1. إصلاح أحادي الطور (MF)

2. إصلاح ثنائي الطور (DF)

3. فترات المحاكمة (CP)

4. فترات طويلة (LP)

تيارات الديناميكا هي في المقام الأول نشاط مسكن، وتزيد الدورة الدموية، وتقلل من توتر العضلات، وتؤثر أيضاً على التغذية. يتم استخدامها في علاج الأمراض التنكسية بالتحفيز الكهربائي، وزيادة امتصاص الانصبابات والورم الدموي في مرحلة ما بعد الصدمة.



6. تحفيز الأعصاب الكهربائية عبر الجلد

يتضمن علاج تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد استخدام تيارات كهربائية منخفضة الجهد لعلاج الألم. يقوم جهاز صغير بتوصيل التيار إلى الأعصاب أو بالقرب منها. العلاج بالتحفيز الكهربائي للعصب يمنع أو يغير إدراكك للألم. يتم تطبيق تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد ليس فقط لتخفيف الألم، ولكن أيضًا لتسريع عملية التئام الجروح، وتقليل التوتر العضلي المتزايد، وتحسين تدفق الدم المحلي، بالإضافة إلى تحفيز العضلات الهيكلية.



ربط كينيسيو في علم الحركة

طريقة ربط كينيسيو هي تقنية تأهيلية نهائية مصممة لتسهيل عملية الشفاء الطبيعية للجسم مع توفير الدعم والثبات للعضلات والمفاصل دون تقييد نطاق حركة الجسم بالإضافة إلى توفير معالجة ممتدة للأنسجة الرخوة لإطالة فوائد العلاج اليدوي. العلاج تدار ضمن البيئة السريرية. خالي من مادة اللاتكس ويمكن ارتداؤه لعدة أيام في كل مرة، يعتبر شريط كينيسيو آمنًا لمجموعات تتراوح من الأطفال إلى كبار السن، ويعالج بنجاح مجموعة متنوعة من الحالات الطبية العظمية والعصبية والعضلية وغيرها من الحالات الطبية. إن طريقة ربط كينيسيو في علم الحركة هي تقنية ربط علاجية لا تقدم للمريض الدعم الذي يبحث عنه فحسب، بل تعمل أيضًا على إعادة تأهيل الحالة المتضررة أيضًا. من خلال استهداف مستقبلات مختلفة داخل النظام الحسي الجسدي، يخفف شريط كينيسيو الألم ويسهل التصريف اللمفاوي عن طريق رفع الجلد مجهريًا. يؤثر هذا الرفع على تشكيل تلافيفات في الجلد وبالتالي زيادة المساحة الخلالية والسماح بتقليل الالتهاب في المناطق المصابة.





العلاج بالتدليك

في العلاج بالتدليك، يقوم أخصائي طبي مدرب ومعتمد (معالج بالتدليك) بالتلاعب بالأنسجة الرخوة في الجسم مثل العضلات والأنسجة الضامة والأوتار والأربطة والجلد.



في منتجج جنة العافية، يتلقى عملاؤنا العلاج بالتدليك بشكل مستقل، أو كجزء من برنامج العلاج. منتجج جنة العافية العلاج بالتدليك لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات:

- سلسلة من المصاعب
- الكسور
- الصدمة (على سبيل المثال، السيارة)
- الرياضة / الإصابات الرياضية
- التهاب الأوتار
- التشنجات العضلية

- الرعاية وإعادة التأهيل بعد العملية الجراحية
- التوتر العضلي في الفك والوجه
- آلام أسفل الظهر
- الصداع الناجم عن التوتر العضلي
- متلازمات «الإجهاد».
- متلازمة الألم المزمن
- ألم عضلي

تقنيات العلاج بالتدليك تسهل ما يلي:

- التخلص من التوتر.
- الدورة الدموية.
- الحد من التوتر.
- إطلاق السموم.
- حركة السائل للمفاوي.

تدليك الأنسجة العميقة

يتم استخدام التقنيات التي تستخدم تدليك الأنسجة العميقة/العضلات العميقة للتأثير على الطبقة الفرعية من العضلات واللفافة. تتطلب هذه التقنيات تدريبًا متقدمًا وفهمًا شاملاً لعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء. يجب أن تكون العضلات مسترخية حتى تتمكن من أداء تدليك الأنسجة العميقة بشكل فعال، وإلا فإن العضلات السطحية المشدودة تمنع الممارس من الوصول إلى العضلات العميقة. يساعد في علاج آلام العضلات المزمنة وإعادة تأهيل الإصابات ويقلل من الألم المرتبط بالالتهاب الناجم عن التهاب المفاصل والتهاب الأوتار. يتكامل بشكل عام مع تقنيات التدليك الأخرى.

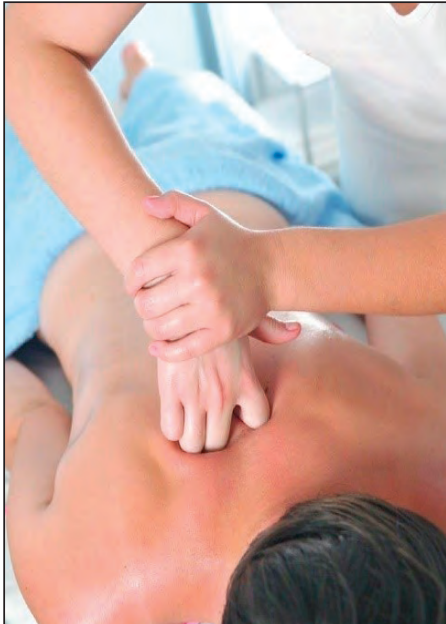


التصريف اللمفاوي اليدوي

تدليك التصريف اللمفاوي، المعروف أيضاً باسم التصريف اللمفاوي اليدوي، يخفف التورم الذي يحدث عندما يؤدي العلاج الطبي أو المرض إلى انسداد الجهاز اللمفاوي. يتضمن تدليك التصريف اللمفاوي التحكم بلطف في مناطق معينة من الجسم للمساعدة في انتقال اللمف إلى منطقة بها أوعية ليمفاوية عاملة. العلاج في المقام الأول يعزز المناعة ويساعد في القضاء على الوذمة.

التدليك القطاعي

يستفيد التدليك الجزئي من العلاقات المتبادلة بين الجلد والعضلات والأعضاء الداخلية عبر الأعصاب الشوكية وردود الفعل. من خلال تحفيز أجزاء الجلد والعضلات (بشكل رئيسي على الظهر) تنتقل الإشارات التحفيزية على طول الألياف العصبية وبالتالي تؤثر على الأعضاء والأنسجة الداخلية المترابطة لتحقيق تأثير مريح على العضلات والمفاصل والأعصاب. في هذا النوع من التدليك، يتم استخدام حيل وتقنيات خاصة تسمح لك بالحصول على التأثير العلاجي المقصود (على سبيل المثال: الشد على النتوءات الشوكية، ونشر الرباط الإربي، وارتفاع المثانة والعانة، وانبثاق الصدر وغيرها).



مؤشرات لاستخدام التدليك القطاعي:

- أمراض الأعضاء الداخلية الوظيفية والمشتبه بها.
- اضطرابات الدورة الدموية،
- الأمراض الوظيفية والتنكسية والروماتيزمية المزمنة في العمود الفقري والمفاصل والأنسجة الرخوة.
- اضطرابات ما بعد الصدمة (الالتواء، والخلع، والكسور).
- الاضطرابات الخضرية في الجهاز العصبي،
- اضطرابات في عمل الغدد الصماء،

تدليك الأنسجة الضامة / تقنيات الوجه

تدليك الأنسجة الضامة هو أسلوب تدليك يتعامل مع الأنسجة الضامة وتحت الجلد السطحية التي تستخدم للمساعدة في تشخيص وعلاج الأمراض المختلفة (Goats & Keir, 1991).

تعتمد مبادئ تدليك الأنسجة الضامة على فكرة أن الخلل الوظيفي في أحد الأعضاء الداخلية يمكن تشخيصه من خلال زيادة قوة العضلات السطحية، وخاصة الظهر، وتغيير طبيعة السائل الخلالي في الأنسجة تحت الجلد إلى جانب فرط الحساسية للمس. النسيج الضام هو كلمة أخرى لللفافة. تمتد اللفافة في جميع أنحاء الجسم بأكمله وترتبط كل شيء حرفياً، وهو ما يجعل الحفاظ عليها في أفضل شكل ممكن أمراً ضرورياً للصحة الجيدة والشفاء.



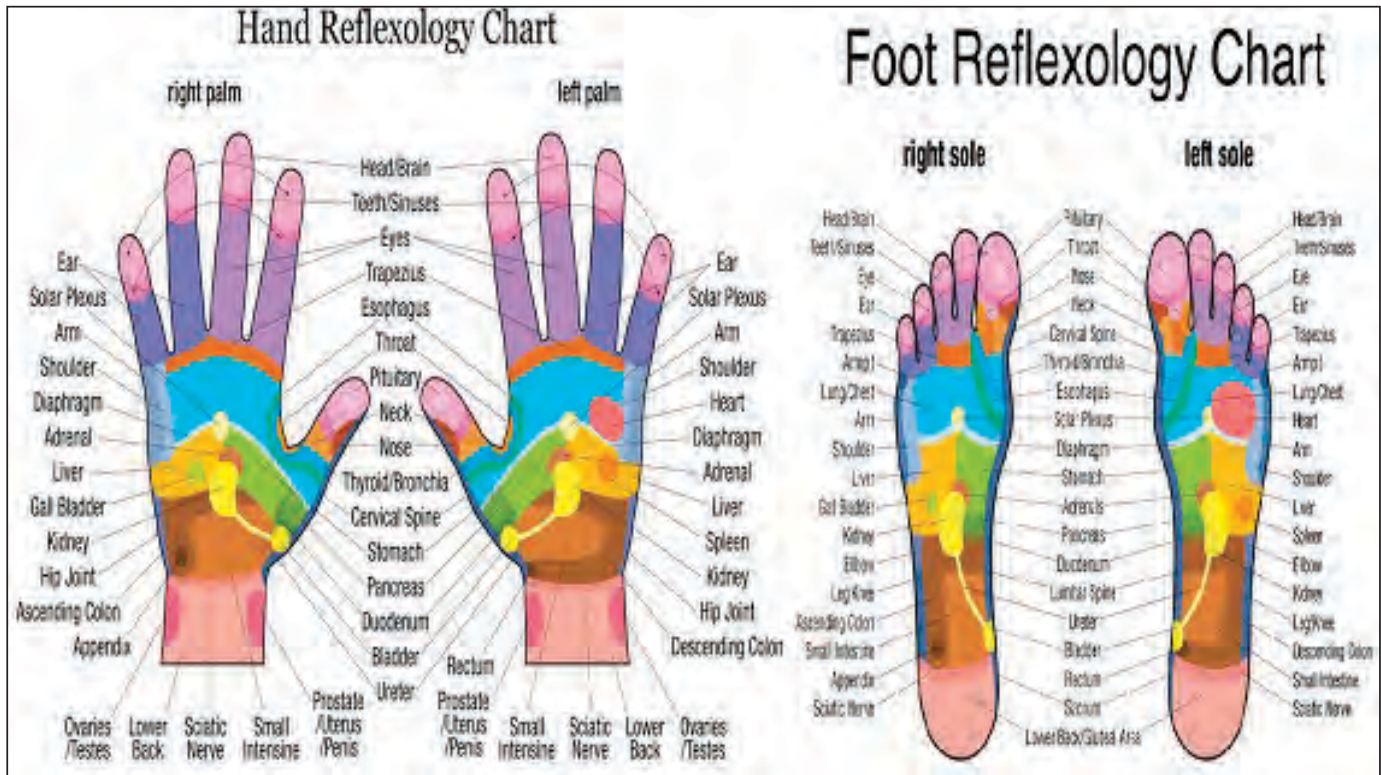
تدليك الاستطالة

إنه استخدام الأوضاع المناسبة فيما يتعلق بتقنيات الارتخاء والتمدد. وهذا يؤدي إلى انخفاض في أصل الألم العضلي - اللفافي، وتقليل توتر العضلات، وما إلى ذلك.

علم المنعكسات

علم المنعكسات هو أسلوب ضغط مركز، يتم توجيهه عادةً إلى القدمين أو اليدين. وهو يعتمد على فرضية أن هناك مناطق وردود أفعال في أجزاء مختلفة من الجسم تتوافق مع جميع أجزاء الجسم وغدده وأعضائه وترتبط بها. ومن خلال الضغط على هذه المنعكسات، يمكن للعلاج الانعكاسي أن:

- تخفيف التوتر
- تحسين الدورة الدموية
- دعم جهود الجسم ليعمل على النحو الأمثل



كيف يعمل؟

عندما يتم تحفيز ردود الفعل، تعمل الطاقة الكهربائية الطبيعية للجسم على طول الجهاز العصبي لإزالة أي انسداد في المناطق المقابلة. يبدو أن جلسة العلاج الانعكاسي تعمل على تفتيت الرواسب (التي يمكن الشعور بها كمنطقة رملية أو رملية تحت الجلد) والتي قد تتداخل مع هذا التدفق الطبيعي لطاقة الجسم.

يؤدي التلاعب بردود فعل محددة إلى إزالة التوتر، وتنشيط الاستجابة السمبتاوي في الجسم لتمكين التخلص من التنافر عن طريق التغيير الفسيولوجي في الجسم. ومع إزالة التوتر وتحسين الدورة الدموية، يُسمح للجسم بالعودة إلى حالة التوازن.

تدليك ما قبل الولادة / الحمل

العديد من طرق التدليك والعلاجات الجسدية، التي يقوم بها أخصائي مدرب في الفترة المحيطة بالولادة، تكون فعالة وآمنة قبل الولادة وأثناء فترات المخاض وما بعد الولادة في حالات حمل النساء. قبل الولادة، يمكن لتقنيات محددة أن تقلل من إزعاجات ومخاوف الحمل وتعزز الصحة الفسيولوجية والعاطفية لكل من الأم والجنين. تعمل اللمسة الماهرة والمناسبة على تسهيل المخاض وتقصير أوقات المخاض وتخفيف الألم والقلق. في فترة ما بعد الولادة، تعمل التقنيات المتخصصة على إعادة التوازن إلى بنية الأم الجديدة وعلم وظائف الأعضاء وعواطفها وقد تساعد على الارتباط برضيعها ورعايته. يوصى بشدة بالتدريب المتخصص والمتقدم في علم التشريح وعلم

وظائف الأعضاء والمضاعفات والاحتياطات وموانع الاستعمال، ويتطلب العديد من الممارسين إحالات من الأطباء قبل العلاج.



التدليك الرياضي

تم تصميم التدليك الرياضي لتعزيز الأداء الرياضي والتعافي. هناك ثلاثة سياقات يمكن أن يكون فيها التدليك الرياضي مفيداً للرياضي: ما قبل الحدث، وما بعده، وعلاج الإصابة. يتم تقديم التدليك قبل الحدث في موقع الأداء، وعادةً ما يكون الرياضي بكامل ملابسه. سريع الوتيرة ومحفز، فهو يساعد على تدفق الدم وتسخين العضلات. أثناء التدليك، يركز الرياضي بشكل عام على تصور الحدث القادم. يتم أيضاً تقديم تدليك ما بعد الحدث في الموقع، من خلال الملابس. القصد هنا هو تهدئة الجهاز العصبي والبدء في عملية طرد السموم والفضلات من الجسم. يمكن للتدليك بعد الحدث أن يقلل من وقت التعافي، مما يمكن الرياضي من استئناف التدريب في وقت أقرب بكثير مما تسمح به الراحة وحدها. عندما يتعرض أحد الرياضيين لإصابة، فإن العلاج بالتدليك الماهر يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى تسريع وتحسين جودة الشفاء.



تدليك استرخائي

تدليك الاسترخاء هو كل شيء عن الاسترخاء. ويركز على منح العميل الوقت للتعافي من ضغوط الحياة اليومية.



عندما تجرب تدليك الاسترخاء، يمكنك أن تتوقع علاجًا يتضمن:

- ضربات انزلاقية طويلة وسلسلة وإيقاعية ومنتدفة
- الضغط الذي يبعث على الاسترخاء العميق، ولكنه غير مؤلم
- علاج مصمم لهدنتك واسترخائك، وليس لتخفيف الألم المزمن أو الأمراض الكامنة الأخرى
- معالج يأخذ أيضًا بيئة التدليك في الاعتبار - ابحث عن الموسيقى الهادئة والمناشف الفاخرة الدافئة وأحيانًا استخدام الزيوت العطرية لتعزيز البيئة وتأثيرات التدليك

فوائد التدليك الاسترخائي

كما هو الحال مع أي نوع من التدليك، يمكن أن تستمر فوائد تدليك الاسترخاء لعدة أيام بعد العلاج. تدليك الاسترخاء مثل أشكال

التدليك الأخرى يمكن أن يوفر الفوائد التالية:

- خفض ضغط الدم - على الأقل لفترة من الوقت
- إدخال تحسينات على الدورة الدموية الطرفية
- تحسينات في لون البشرة ومظهرها
- تحسينات في حركية الجهاز الهضمي (ستصبح حركات الأمعاء أكثر انتظامًا)
- بعض الانخفاض في توتر العضلات بما في ذلك تخفيف الصداع الناتج عن توتر العضلات
- تحسينات لأية أعراض مرتبطة بالتوتر. يمكن أن يشمل ذلك توفير دفعة لطيفة لجهاز المناعة إذا خضعت لعلاجات منتظمة.

العلاج بالإبر

الوخز بالإبر نشأ في الصين وهو عبارة عن عملية إدخال الإبر في نقاط مختلفة من الجسم والتلاعب بها بطريقة لتخفيف الألم ولخدمات علاجية أخرى. يستخدم الوخز بالإبر بشكل شائع وهو ضروري لتخفيف الألم والالتهابات وزيادة الدورة الدموية وتحفيز العضلات لزيادة القدرة على الشفاء الطبيعي.



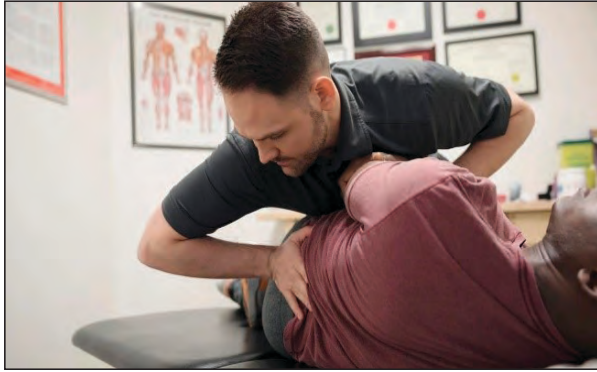
هل تعلم أن الوخز بالإبر أثبت أنه علاج فعال للحالات التالية؟

- آلام الرقبة والظهر
- آلام في الركبة والورك والكاحل
- الكتف المتجمدة
- مرفق التنس
- التهاب الأوتار
- متلازمة النفق الرسغي
- الصداع
- أرق
- ألم في اليد والقدم
- تورم
- الالتواء / السلالات
- الاضطرابات العصبية والعضلية

العلاج بتقويم العمود الفقري

المعالج اليدوي هو متخصص في الرعاية الصحية يركز على تشخيص وعلاج الاضطرابات العصبية العضلية، مع التركيز على العلاج من

خلال التعديل اليدوي و/أو التلاعب بالعمود الفقري.



تتضمن تقنية العلاج بتقويم العمود الفقري الرئيسية العلاج اليدوي، بما في ذلك التلاعب بالعمود الفقري والمفاصل الأخرى، بالإضافة إلى علاجات الأنسجة الرخوة. يشمل العلاج أيضًا التمارين والاستشارات الصحية ونمط الحياة.

يركز المعالجون اليدويون على العلاقة الحميمة بين الجهاز العصبي والعمود الفقري، ويؤمنون بالمعتقدات التالية:

- يمكن أن يؤثر الخلل الميكانيكي الحيوي والهيكلية للعمود الفقري على الجهاز العصبي
- بالنسبة للعديد من الحالات، يمكن للعلاج بتقويم العمود الفقري استعادة السلامة الهيكلية للعمود الفقري، وتقليل الضغط على الأنسجة العصبية الحساسة، وبالتالي تحسين صحة الفرد.

بعض الحالات التي يعالجها المعالجون بتقويم العمود الفقري تشمل:

- ألم في الظهر
- ألم الرقبة
- سلاطات
- الالتواء
- الألم المصاحب لالتهاب المفاصل
- إصابات العمل والرياضة

الموانع

- الأورام الخبيثة مع ورم خبيث في العظام
- سل العظام

- الكسور
- التهاب المفاصل الحاد
- النقرس الحاد
- الاعتلال العصبي السكري غير المنضبط
- الزهري المفصلي أو الآفات المحيطة بالمفصل
- التهاب المفاصل السيلاني في العمود الفقري
- فرط هشاشة العظام في العمود الفقري
- دليل على ضغط الحبل السري أو الذيلي بسبب الورم، والتهاب الفقار المقسط، ومرض لين العظام.

العلاج الطبي الطبيعي

نظام علاجي يعتمد على الرعاية الوقائية وعلى استخدام الحرارة والماء والضوء والهواء والتدليك كعلاجات أولية للمرض. لا يستخدم بعض المعالجين الطبيعيين أي أدوية، سواء كانت صيدلانية أو عشبية. يوصي البعض بالعلاجات العشبية فقط. قد يوصي عدد قليل من المرخص لهم بالوصف بالمستحضرات الصيدلانية في تلك الحالات التي يشعرون فيها أن استخدامها له ما يبرره. العلاج الطبيعي هو مهنة الرعاية الصحية الأمريكية. تم تأسيسه في الولايات المتحدة كنظام رعاية صحية رسمي في مطلع القرن العشرين من قبل ممارسي الطب من مختلف التخصصات العلاجية الطبيعية. بحلول أوائل القرن العشرين، كانت هناك أكثر من 20 كلية طب للعلاج الطبيعي، وتم ترخيص أطباء العلاج الطبيعي في معظم الولايات. يوجد اليوم أكثر من 1000 طبيب علاج طبيعي مرخص في الولايات المتحدة.



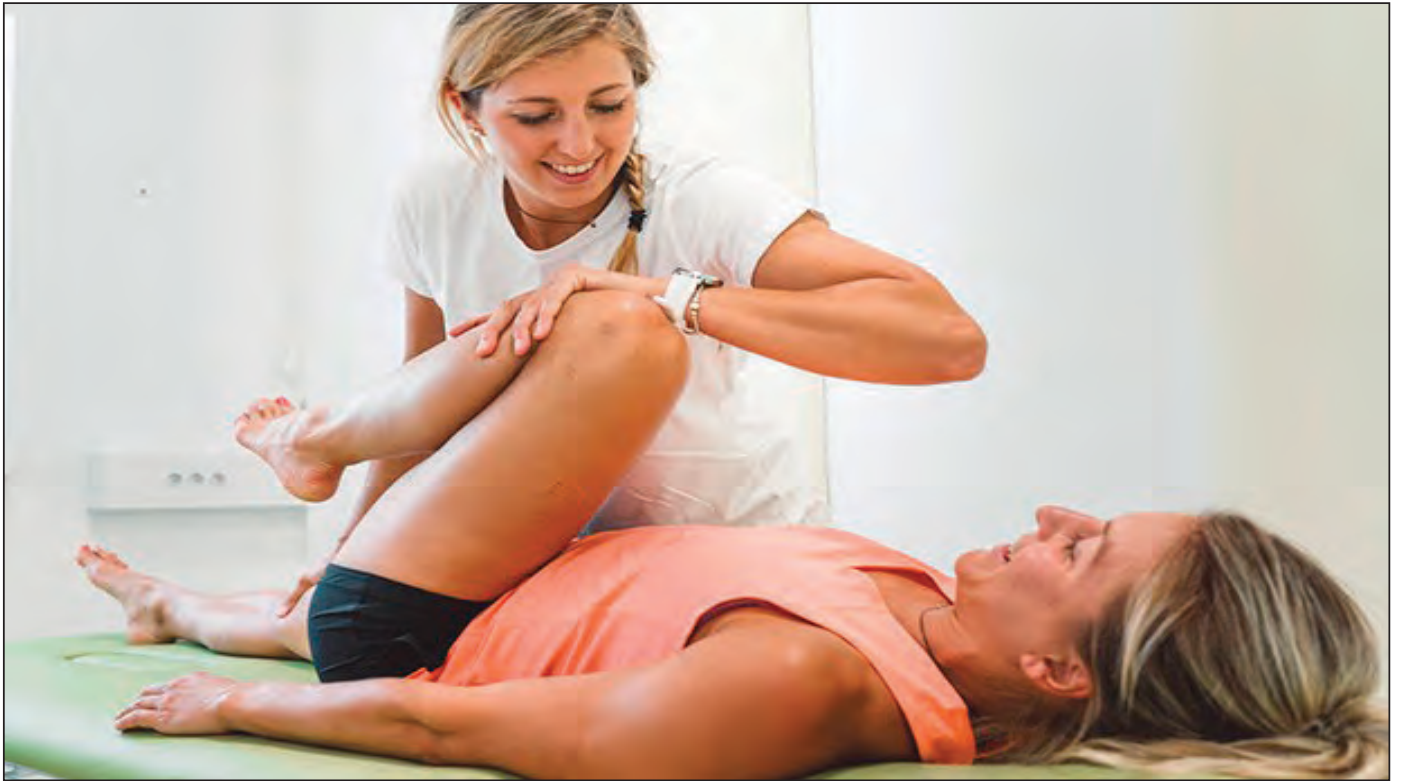
كما يمارس اليوم، يدمج الطب الطبيعي العلاجات الطبيعية التقليدية - بما في ذلك الطب النباتي، والتغذية السريرية، والمعالجة المثلية، والوخز بالإبر، والطب الشرقي التقليدي، والعلاج المائي، والعلاج الطبيعي - مع العلوم التشخيصية الطبية العلمية الحديثة

ومعايير الرعاية. تتكون قاعدة البحث الطبي لممارسة العلاج الطبيعي من التوثيق التجريبي للعلاجات باستخدام ملاحظات تاريخ الحالة، والسجلات الطبية، وملخصات التجارب السريرية للممارسين.



طب العظام

اعتلال العظام هو نوع من الطب التكميلي والبيديل. يدعي ممارسيها أن رفاهية الفرد تعتمد على عمل العظام والعضلات والأربطة والأنسجة الضامة بسلاسة معًا. يتلقى أطباء العظام تدريبًا خاصًا في الجهاز العضلي الهيكلي. وهم يعتقدون أن علاجاتهم، التي تتكون في المقام الأول من تحريك وتمديد وتدليك عضلات ومفاصل الشخص، تساعد في السماح للجسم بشفاء نفسه.

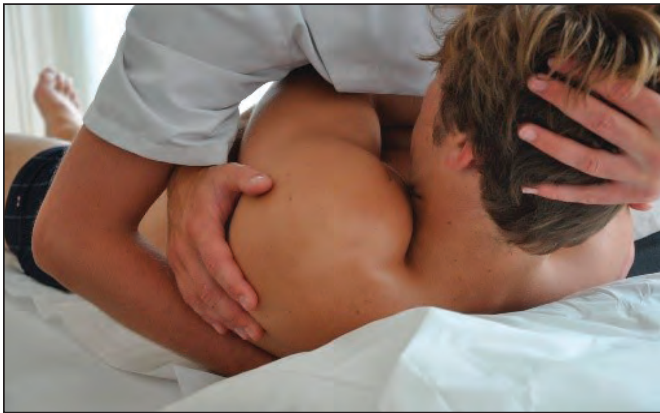


مبادئ طب العظام

1. الجسم وحدة وظيفية؛ وحدة متكاملة للعقل والجسد والروح.
2. يمتلك الجسم آليات تنظيم ذاتي، وله القدرة الكامنة على الدفاع عن نفسه وإصلاحها وإعادة تشكيلها.
3. الهيكل والوظيفة مترابطان بشكل متبادل.
4. يعتمد العلاج العقلاني على مراعاة المبادئ الثلاثة الأولى.

تقنيات العلاج التقويبي

الطريقة النشطة: تقنية يقوم فيها الشخص طوعاً بحركة موجبة من قبل ممارسة تقويم العظام.
الطريقة السلبية: تعتمد على التقنيات التي يمتنع فيها المريض عن تقلص العضلات الإرادي.
الطريقة المباشرة: استراتيجية علاجية تقويمية يتم من خلالها إشرارك الحاجز المقيد وتطبيق قوة التنشيط النهائية لتصحيح الخلل الجسدي.
الطريقة غير المباشرة: تقنية تلاعب حيث يتم فك الحاجز المقيد ويتم نقل جزء الجسم المختل وظيفياً بعيداً عن الحاجز المقيد حتى يصبح توتر الأنسجة متساوياً في واحدة أو جميع المستويات والاتجاهات.



العناية بالقدم

تقويم العظام للقدم



يقدم العلاج الطبيعي أجهزة تقويم القدم المخصصة. باعتبارها عنصراً مهماً في خدمات إعادة التأهيل واسعة النطاق التي نقدمها، تتوفر

أجهزة تقويم القدم لمرضانا بشكل مستقل أو كجزء من برنامج علاجي.

فوائد تقويم العظام للقدم:

- تقليل التعب، والعضلات، وسلالات الأوتار
- تحسين الموقف والدورة الدموية
- منع اضطرابات القدم، مثل الأورام، والنسيج، والقدم المسطحة
- توفير تخفيف الألم لالتهاب اللقافة الأخمصية، ومهامزات الكعب، وجبائر قصبه الساق
- تصحيح الميكانيكا الحيوية غير السليمة للاضطرابات العصبية والعضلية

الجوارب الضاغطة:

هناك نوعان من الجوارب الضاغطة؛ التدرج ومضاد للانسداد.

تم تصميم الجوارب الضاغطة المتدرجة لعلاج ضعف أداء «المضخة العضلية الوريدية» بسبب عدم كفاءة صمامات أوردة الساق. لقد تم نسجها بطريقة تقلل مستوى الضغط باتجاه الجزء العلوي من الخرطوم. يوصي الأطباء عادة بهذه الجوارب لأولئك المعرضين للإصابة بجلطات الدم والوذمة وتجمع الدم في الساقين والقدمين من فترات طويلة من الجلوس أو عدم النشاط.

يشار عادة إلى الجوارب الضاغطة المضادة للانسداد باسم خرطوم TED (الجلطات - رادع الانسداد). يتم استخدامها لدعم الجهاز الوريدي والليمفاوي في الساق. على عكس الجوارب الضاغطة المتدرجة، يوفر الخرطوم المضاد للانسداد كمية متساوية من الضغط على الكاحل وأعلى الساق. يساعد هذا الضغط، عندما يقترن بتأثير المضخة العضلية في ريلة الساق، في دوران الدم والسائل الليمفاوي عبر الساقين (في المرضى غير المتنقلين).

كما تم اعتماد الملابس الضاغطة من قبل صناعة العلوم الرياضية. تم تطوير ملابس مختلفة لتحسين كفاءة العضلات عن طريق تثبيت العضلات وتحسين الدورة الدموية وإزالة حمض اللاكتيك. اليوم، تتوفر الجوارب الضاغطة في مجموعة واسعة من الألوان والأنماط والأحجام، مما يجعلها غير قابلة للتمييز تقريبًا عن الجوارب أو الجوارب العادية.

مؤشرات لاستخدام الجوارب الضاغطة

- تصلب الجلد الدهني
- القصور الوريدي المحيطي المزمن
- توسع الأوردة
- الوذمة (التورم)
- الوذمة اللمفية
- الوقاية من تجلط الأوردة العميقة ومتلازمة ما بعد الجلطة

تدليك القدم:

تدليك القدم هو تدليك يتم إجراؤه على أقدام العميل.

تحتوي القدم على أكثر من 70.000 نهاية عصبية مع نقاط تحفيز ترتبط بالجسم كله. نقضي جزءًا كبيرًا من اليوم على أقدامنا التي تحمل بقية الجسم طوال اليوم. لذا فإن علاج قدميك هو علاج رائع لجسمك ويساعد على تقليل التوتر ويساعد على الاسترخاء من أجل صحة أفضل.



يعتمد العلاج المنعكس للمنطقة على فرضية أن بداية جميع مناطق المنعكس تكون في القدمين وأن فرك أو التلاعب بالقدمين يمكن أن يؤدي إلى الشفاء. في هذه العدسة نلقي نظرة على الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها علاج قدميك من خلال تدليك القدم. نحن ننظر أيضاً إلى تقنيات أخرى مثل العلاج بالابر والمدلك الذي يعمل تمامًا مثل مدلك العلاج بالابر الشخصي.

ستكون الفوائد بالنسبة لك هي تخفيف التوتر والألم والأمراض الأخرى.

- زيادة في الدورة الدموية والتي بدورها تجدد شبابك وتنظفك أيضاً.
- يقلل من مستويات التوتر مما يساعد الجسم بعدة طرق، عقلياً وجسدياً أيضاً.
- تدليك القدمين يمكن أن يريح العضلات، مما يمكن أن يقلل الألم في القدمين والساقين حيث أن العديد من الأحذية يمكن أن تضغط على قدميك والعديد من الوظائف تتطلب الوقوف طوال اليوم.
- ثبت أن تدليك القدمين يقلل من معدل ضربات القلب لدى المرضى الذين يخضعون لعملية جراحية. وهذا يساعد الجسم على الاسترخاء وبالتالي التعامل مع الألم بشكل أفضل.
- الأوعية الدموية الضيقة تسبب نوعاً معيناً من الألم في الأطراف السفلية. تدليك القدمين يزيد من الدورة الدموية في جميع أنحاء ساقيك، وبالتالي تخفيف الألم.
- تدليك القدمين يقلل من التوتر، مما قد يقلل من التفاعلات الهرمونية مثل الهبات الساخنة.
- يساعد التدليك على خفض ضغط الدم، مما يجعل قلوبنا أكثر صحة.
- ثبت أن تدليك القدمين يقلل من الغثيان ومستويات التوتر والإرهاق لدى مرضى السرطان.
- يمكن أن يساعد في منع وعلاج العديد من الأعراض مثل الصداع والتوتر والربو والإمساك والتهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي.
- ستتحول وظيفة الجسم بشكل طبيعي إلى توازنه.



نحن متخصصون أيضاً في:

- جوارب ضاغطة
- الأقواس المشتركة
- علاج بدني
- العلاج الطبيعي للأطفال
- العلاج الطبيعي لكبار السن

إدارة الألم

- تأهيل الإصابات الرياضية
- تأهيل إصابات العمل
- تقويم العظام المخصص

لماذا تختار مركز باراديس الصحي؟

نحن في منتجع جنة العافية ملتزمون بتقديم أفضل علاج صحي طبيعي متاح لسكان ميسيسوجا. نحن نستخدم أحدث الأساليب والتقنيات للتأكد من حصولك على أفضل رعاية متاحة. يلتزم فريقنا من الممارسين المهرة والمؤهلين بمساعدتك على تحقيق أهدافك الصحية. من أجل مساعدتك في قيادة نمط حياة صحي ومتوازن، نقدم أيضاً مجموعة متنوعة من الخدمات الأخرى، مثل استشارات التغذية وأسلوب الحياة.

في الختام، يعد منتجع جنة العافية هو الخيار الأفضل إذا كنت تبحث عن رعاية صحية طبيعية وشاملة في ميسيسوجا. حدد موعداً معنا الآن لبدء عملية الوصول إلى الصحة واللياقة البدنية المثالية.

مصاريء البدء

قانوني 6500 دولار
طباعة، قرطاسية، حقائب، كوبونات الافتتاح الكبير 13,500 دولار
التصميم المعماري والتصاريء 40.000 دولار
التأمين 6000 دولار
الإيجار 32000 دولار
الإعلان وإعداد الأعمال الإلكترونية 53000 دولار
الأعمال والتحسين 24000 دولار
اللوازم والافتتاح الكبير 25000 دولار
إجمالي نفقات بدء التشغيل 200000 دولار

الأصول الناشئة

مطلوب كاش 50.000 دولار
جرد بدء التشغيل 15000 دولار
الأصول المتداولة الأخرى 5000 دولار
الأصول طويلة الأجل 1,970,000 دولار أمريكي
إجمالي الأصول 2,040,000 دولار
إجمالي المتطلبات 2,240,000 دولار

تمويل الشركات الناشئة

نفقات البدء لتمويل 200000 دولار
أصول بدء التشغيل لتمويل 2,040,000 دولار أمريكي
إجمالي التمويل المطلوب 2,240,000 دولار

الأصول

الأصول غير النقدية من الشركة الناشئة 1,990,000 دولار أمريكي
المتطلبات النقدية من الشركة الناشئة 50.000 دولار
تم جمع مبالغ نقدية إضافية بقيمة 0 دولار
الرصيد النقدي في تاريخ البدء 50000 دولار
إجمالي الأصول 2,040,000 دولار

الالتزامات ورأس المال

الإلتزامات
الاقتراض الحالي 0 دولار
الالتزامات طويلة الأجل 2,000,000 دولار
إجمالي المطلوبات 2,000,000 دولار

رأس المال

الاستثمار المخطط

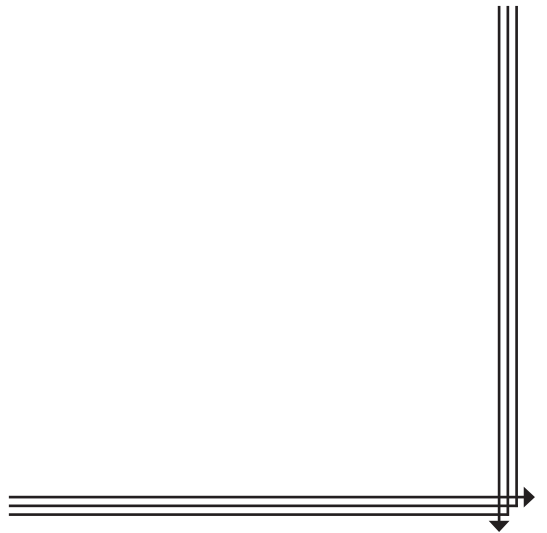
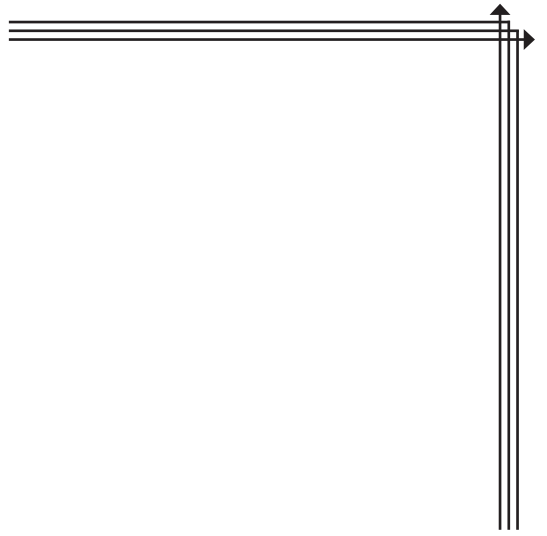
استثمار المالك 240.000 دولار

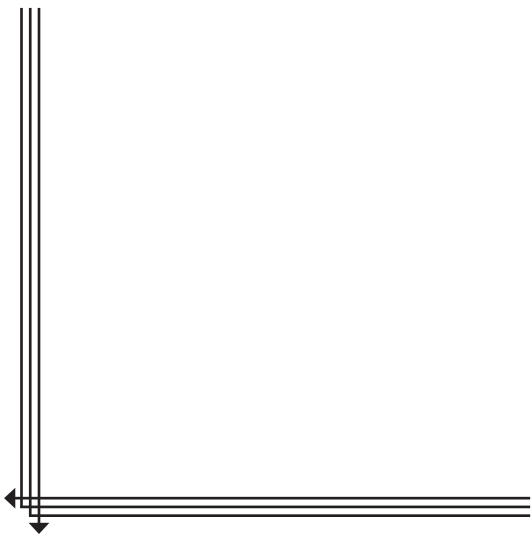
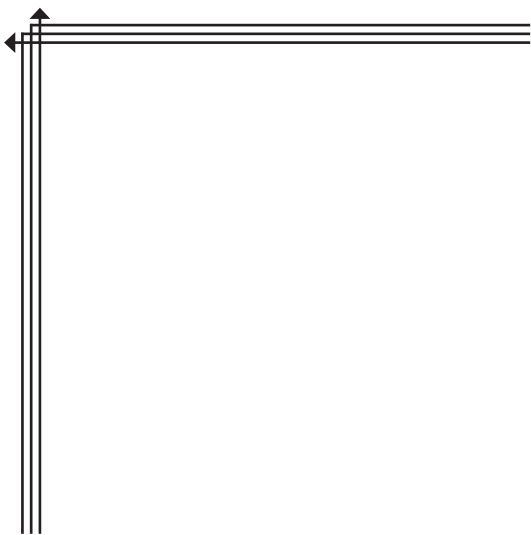
الخسارة عند بدء التشغيل (نفقات بدء التشغيل) (200000 دولار)

إجمالي رأس المال 40,000 دولار

إجمالي رأس المال والالتزامات 2,040,000 دولار

إجمالي التمويل 2,240,000 دولار







ISBN 978-1-998900-31-2



9 781998 900312 >