Автор: admin
08.10.2011 06:04 -

Во время планирования беременности необходимо не только пройти курс обследования, но и заняться укреплением своего здоровья. Рождение здорового ребенка напрямую зависит от состояния здоровья матери. В течение 9 месяцев будущая мама растит и вынашивает своего малыша. Среда (на данном этапе это организм мамы), в которой развивается ребенок, должна быть максимально комфортной для него.

Стресс, хронические заболевания, неподготовленность сердечнососудистой системы, слабый иммунитет, низкий тонус мышц и другие состояния создают определенные сложности во время беременности и родов. Чтобы справиться с этим, необходимо подготовиться.

Физкультура и спорт способствуют развитию и поддержанию мышечной системы в тонусе, что особенно важно при родах. Правильное питание и включение в рацион витаминов и микроэлементов восстанавливает функции всех систем организма, начиная с клеточного уровня.
Закаливание помогает избежать или значительно уменьшить риск простудных заболеваний во время беременности.

Мы рекомендуем обязательное посещение кедровой бочки при подготовке к беременности (во время беременности теплолечение нежелательно) как оптимальный способ закаливания, очищения организма, снятия синдрома хронической усталости, стресса, для тренировки сердечнососудистой системы. Женщины, которые накануне беременности регулярно проходили оздоровительные курсы в кедровой бочке, относительно лучше переносили жаркую погоду, практически не реагировали на перепады атмосферного давления при изменениях в погоде, имели более уравновешенное эмоциональное состояние. В периоды эпидемии вирусных инфекций не болели или переносили простудные заболевания в легкой форме.

Что же касается послеродового периода, то мини-сауна помогает восстановить силы, снять стресс, уменьшить вес и явления целлюлита, устранить проблему кожи (так как часто возникает сухость кожных покровов и снижается их эластичность). Напряжение в мышцах спины, возникающие во время беременности и когда мама носит на руках подрастающего малыша, приводят к дискомфорту и возникновению болей в области поясницы и плечевого пояса. Комплекс процедур в кедровой бочке с массажем снимает эти явления.

Кроме того, мини-сауна в сочетании с бальзамами («Календула», «Тысячелистник», «Крапивный») оказывают очень хороший эффект на гинекологическую сферу женского организма. При хронических воспалительных процессах, цистите помогают также сидячие ванночки с бальзамом «Календула» (7–10 капель на ванну). Бальзам содержит экстракт цветков календулы и эфирное масло пихты. Обладает антисептическим и противовоспалительным эффектами.

Календула – природный антибиотик, особенно активно действует на стафилококк.