

# VAKOVÁ PLYNOVÁ UHLIČITÁ KOUPEL

*– rehabilitační, regenerační, rekondiční a relaxační procedura*

Podstatou procedury vakové uhličitě koupele je uzavření těla (mimo hlavy), resp. těla do podpaží do speciálního vaku, plněného oxidem uhličitým.

Řadí se do skupiny podnětových procedur, jako jsou vodní uhličitě koupele, magnetoterapie, akupunktura, autogenní trénink, sauna, masáže, má však komplexnější a výraznější účinky. Používá se jako náhrada, resp. variantní řešení k uhličitánovým vodním koupelím. Umožňuje díky svému způsobu „suché“ procedury, jednodušší nároky na vybavenost a hygienické prostředí. Metoda je vhodná i pro klienty, pro které by bylo nepříznivé vodní prostředí, ať už s povrchovým defektem či špatným snášením hydrostatického tlaku uhličitánové koupele.

Podnětem, spouštějícím zdravotní účinky procedury, je zvýšení oxidu uhličitěho v pokožce těla. Oxid uhličitý proniká poměrně snadno pokožkou do těla, a to i přes oblečení. Základní fyziologickou reakcí na tento podnět je rozšíření cév až po vlasečnice se současným zvýšením transportu kyslíku krví. To má za následek dokonalé prokrvení pokožky, svalstva a všech tělesných orgánů, včetně žláz a mozku dobře okysličenou krví. Důsledkem je zlepšená činnost všech tělesných orgánů a žláz, což vede k všeobecnému posílení organismu, povzbuzení imunitního systému a sebehojivých schopností těla.

V českém lázeňství je uhličitá terapie jedním z pilířů pro léčení ischemických a kardiovaskulárních chorob a při doléčování stavů po infarktu myokardu. V poslední době se nabízí i v rámci nezdravotní preventivní relaxace.

Metoda vakových plynových koupelí je výzkumně i praxí dostatečně ověřena, její pozitivní účinky na lidský organismus jsou bez jakýchkoliv vedlejších nežádoucích účinků. Kontraindikace nejsou prakticky zaznamenány, nedoporučuje se ale bez vědomí lékaře používat proceduru u osob s poruchami kardiovaskulárního systému.

## Účinky terapie (při pravidelném opakování)

- *dlouhodobé příznivé účinky na cévní a srdeční systém se zvýšeným prokrvením všech tělesných orgánů, se zlepšením zásobování buněk organismu kyslíkem a živinami a zvýšenou detoxikací organismu*
- *příznivé účinky na hormonální systém se zvýšenou tvorbou hormonů a to jak růstových, tak sexuálních- v mezích fyziologické normy*
- *příznivé účinky na nervový systém, které vedou ke zklidnění nervové soustavy a k potlačení stresů*
- *příznivé působení na pokožku s výraznými hojivými a kosmetickými účinky*
- *výrazné snížení až odstranění potíží, které jsou obvykle průvodním znakem klimakteria u žen*

### Účinky na cévní systém:

celkové zpružení cév, žil a vlásečnic  
potlačení tvorby křečových žil  
zlepšení prokrvení končetin  
potlačení následků roztroušené sklerózy  
zlepšení prokrvení mozku

### Účinky na srdce:

zlepšení prokrvení srdce (stav po infarktu myokardu, angina pectoris)  
snížení hodnoty vysokého tlaku  
odlehčení tlakového výkonu srdečního svalu

### Účinky na hormonální systém:

zvýšená produkce hormonů včetně sexuálních  
potlačení všech klimakterických potíží  
potlačení bolestí při menstruaci, úprava nepravidelného menstruačního cyklu  
možné odstranění sterility

### Účinky na nervový systém:

posílení nervového systému  
odstranění neuroz, depresí, stavu vyčerpání, nespavosti, migrén  
zlepšená činnost vegetativního nervového systému (dýchání, srdeční činnost, trávení, činnost ledvin a jater)  
celkové posílení imunitního systému

### Účinky na svalstvo a kostru:

odstranění lymfatických otoků  
potlačení revmatických potíží  
potlačení osteoporózy

### Účinky na pokožku:

celkové zjemnění a zvláčnění pokožky  
tlumení hyperpigmentace, stařeckých bradavic  
potlačení celulitidy  
hojení povrchových poranění a jizev po operaci  
tlumení alergií včetně projevů lupénky  
hojení proleženin, bércových vředů, popálenin

## **A co je třeba, abyste mohli popisovanou terapii provádět?**

**Potřebujete:** lůžko nebo lehátko v dobře větratelné místnosti, plastový vak se zdravotní certifikací, zdroj čistého oxidu uhličitého (spotřeba cca 250 g CO<sub>2</sub> na jednu proceduru), redukční ventil na CO<sub>2</sub>, plastovou hadičku a pružný úvazek

### Upozornění:

Pro účely regenerace, rekondice, relaxace a účely kosmetické lze proceduru Vakové plynové uhličité koupele provozovat na základě živnostenského oprávnění dle Živnostenského zákona § 23 a 24 (živnosti vázané):

- *Masérské, rekondiční a regenerační služby*
- *Provozování zařízení sloužících k regeneraci a rekondici*
- *Kosmetické služby*

**Klient při proceduře, která probíhá v délce 3 – 15 minut by měl být pod trvalým dohledem. Je potřebné, aby dohlízející osoba, resp. osoba poskytující tuto službu, byla schopna poskytnout první pomoc v případě jakékoliv mimořádné události. Důležitý je zvláště moment na konci procedury, kdy obsluhující musí klienta vyjmout z vaku tak, aby se nenadýchal oxidu uhličitého.**

**Výrobu a distribuci vaků zajišťuje na základě povolení MZ ČR firma REVAKO Litvínov a distribuci čistého medicijnálního oxidu uhličitého zajišťuje firma LINDE. Zařízení i vaky lze zakoupit též u firmy ETH sro, člena APR (pro členy APR se slevou) - e-mail: [eth@volny.cz](mailto:eth@volny.cz), tel. 266 312 713.**

*Uvedené informace jsou čerpány z informačního letáku firmy REVAKO a informací od firmy ETH.*