



# HELIOTERAPIA

podsumowanie lekcji –

***kurs Podstawy fizjoterapii –***

***Szkoła Medycyny Naturalnej***

Marta Pyrchąła-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

## HELIOTERAPIA

**Helioterapia** to bardzo stary sposób leczenia fizykalnego.

Helioterapia to rodzaj zabiegu światłoleczniczego, który polega na leczeniu poprzez naświetlanie całego ciała lub jego części promieniowaniem słońca.

W przypadku światłolecznictwa mogą być również wykorzystywane sztuczne źródła światła, które emitują promieniowanie podczerwone i nadfioletowe.

Korzyści promieniowania słonecznego wykorzystywane są do celów leczniczych w przypadku na przykład leczenia krzywicy u dzieci czy wspomagania leczenia toczenia gruczołowego.

Promieniowanie słoneczne ma korzystny wpływ na organizm i psychikę człowieka.

### **Korzyści z kąpeli słonecznych:**

- intensyfikacja przemiany materii,
- pobudzenie wytwarzania krwi,
- zwiększenie odporności na infekcje,
- pobudzenie wydzielania hormonów,
- wspomaganie odczucia,
- wspomaganie leczenia cukrzycy.

### **Wpływ promieniowania słonecznego na organizm człowieka:**

- pobudzenie wytwarzania witaminy D<sub>3</sub>
- wzmożenie wydzielania kalcytolu. Proces ten wzmacnia kości,
- wzrost liczby czerwonych krwinek (erytrocytów), leukocytów (białych krwinek) i hemoglobiny,
- ponadto w surowicy wzrasta poziom: wapnia, fosforu, potasu i sodu.

## **Niekorzystne działanie promieni słonecznych (w przypadku ich nadmiaru):**

- intensywny rumień fotochemiczny,
- uczucie ogólnego rozbicia,
- bóle głowy,
- gorączka.

## **Solaria - korzystanie:**

- Obudowa komory solarium powinna być jasna, gdyż jasne kolory, a w szczególności biały odbijają promieniowanie. Im więcej promieni odbije się od otoczenia, tym więcej padnie na skórę osoby opalającej się. Takie opalanie będzie więc skuteczniejsze, intensywniejsze i szybsze.
- Naświetlania lecznicze rozpoczynamy od 5 i stopniowo zwiększamy do maksymalnie 15-20 minut.
- Uwaga: w przypadku osób o jasnej karnacji lepszym wyborem będzie rozpocząć naświetlania od 5 minut, w innym przypadku osoby te mogą doznać oparzeń. Zasada ta w szczególności dotyczy osób o rudych włosach, jako że ich skóra jest szczególnie wrażliwa na promieniowanie. Dla tych osób bezpieczniejszym rozwiązaniem są kąpiele słoneczne.
- Na każdą stronę ciała stopniowo zwiększamy od 10 do 15 minut po dwóch tygodniach osiąga się 2h przebywania pod wpływem promieni
- U osób starszych czas naświetlania powinien być krótszy. Ponadto w przypadku pacjentów w podeszłym wieku należy wziąć pod uwagę ich stan ogólny,
- W przypadku dzieci należy zachować szczególną ostrożność.

## **DZIAŁANIE PROMIENIOWANIA UVA NA SKÓRĘ:**

### **Słońce stosowane w odpowiedniej ilości ma następujący wpływ na skórę:**

- poprawia ukrwienie,
- zwiększa unaczynienie,
- odżywia,
- natlenia,
- uelastycznia,
- zwiększenie dopływu leukocytów (stan ten powoduje szybsze gojenie się ran i stanów zapalnych).

**Ponadto słońce stosowane w odpowiednich dawkach ma następujący wpływ na organizm i psychikę:**

- stymuluje produkcję czerwonych krwinek (erytrocytów),
- zwiększa ilość hemoglobiny,
- stymuluje produkcję hormonów tarczycy, przysadki mózgowej, jajników, trzustki i kory nadnerczy,
- zwiększa ilość płytek krwi,
- poprawia wykorzystanie tlenu,
- uspokaja,
- stabilizuje pracę układu nerwowego,
- przywraca prawidłowy rytm snu i czuwania,
- poprawia przemianę materii,
- zwiększa produkcję witamin z grupy D.

**Słońce stosowane w nadmiernych ilościach powoduje:**

- nadmierne wysychanie,
- zgrubienie,
- pękanie,
- zwiększenie ryzyka powstania nowotworu skóry.

**WSKAZANIA DO HELIOTERAPII**

**Wskazaniem do helioterapii są następujące problemy zdrowotne:**

- trudno gojące się lub nie gojące się rany,
- czyraczność,
- łuszczyca,
- stres,
- depresja,
- krzywica,
- atopowe zapalenie skóry,
- wyprysk kontaktowy,
- odmrożenia,
- łysienie plackowate,
- łojotokowe zapalenie owłosionej skóry głowy,
- gruźlica kostno-stawowa,
- gruźlica dróg moczowych,
- gruźlica węzłów chłonnych,
- przewlekłe stany zapalne stawów,
- przewlekłe nieżyty dróg oddechowych,
- trądzik pospolity,
- zaburzenia wzrostu kości u dzieci.

## PRZECIWSKAZANIA DO HELIOTERAPII

### Przeciwwskazaniami do helioterapii są:

- guzki nieznanego pochodzenia,
- fotodermatozy,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadczynność tarczycy,
- leki światłouczulające,
- stosowanie tabletek antykoncepcyjnych (mogą one uwrażliwiać na światło),
- klaustrofobia (w przypadku korzystania z solarium),
- gruźlica płuc,
- stosowanie ziół, które zawierają substancje fotouczulające; do takich roślin należy na przykład dziurawiec,
- niewydolność krążenia,
- nowotwory,
- skłonność do krwawień z narządów wewnętrznych,
- zaawansowana miażdżyca.

**Marta Pyrczała-Zarzycka**

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

### STRONY INTERNETOWE

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

### BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)