

Spis treści

Rozdział 1.	WELLNESS – DEFINICJA – <i>Aleksander Sieroń, Dariusz Luboń</i>	1
Rozdział 2.	SPA – DEFINICJA – <i>Aleksander Sieroń, Dariusz Luboń</i>	4
Rozdział 3.	ANTI-AGING – DEFINICJA – <i>Aleksander Sieroń, Dariusz Luboń</i>	8
Rozdział 4.	ZDROWE ŻYWIENIE – <i>Wojciech Latos, Andrzej Wiczowski</i>	10
4.1.	Zasady zdrowego żywienia	13
4.2.	Składniki pokarmowe	19
4.2.1.	Węglowodany	19
4.2.2.	Tłuszcze	20
4.2.3.	Białka	22
4.2.4.	Składniki mineralne	24
Rozdział 5.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – <i>Janusz Doś, Ewa Rybicka</i>	29
5.1.	Aktywność aerobowa	31
5.2.	Elastyczność mięśni	34
5.3.	Techniki rozciągania mięśni – stretching	35
Rozdział 6.	UŻYWKI I LEKI – <i>Leszek Jagodziński</i>	39
6.1.	Kofeina i teina	40
6.2.	Nisko-, średnio- i wysokoprocentowe alkohole	43
6.2.1.	Wino	46
6.3.	Środki odurzające	49
6.4.	Nadużywanie leków	51
Rozdział 7.	SANUS PER AQUAM – SPA – <i>Janina Mrowiec, Agata Stanek, Grzegorz Cieślak, Jan Budziosz, Aleksander Sieroń</i>	54
7.1.	Kąpiele wodne	54
7.1.1.	Kąpiel całkowita zimna i chłodna	55
7.1.2.	Kąpiel całkowita letnia i ciepła	55
7.1.3.	Kąpiel całkowita gorąca	56
7.1.4.	Kąpiele częściowe (półkąpiele)	56
7.1.5.	Półkąpiele $\frac{3}{4}$	56
7.1.6.	Natryski	57
7.1.7.	Polewania	57
7.1.8.	Zawijania całkowite	58
7.2.	Kąpiele wodne specjalne – perełkowe i jacuzzi	58
7.2.1.	Kąpiele perełkowe	58
7.2.2.	Jacuzzi	60
7.3.	Kąpiele wodne – solanki	60
7.4.	Kąpiele w specjalnych środowiskach	61

7.4.1.	Kąpiele w ziołach	61
7.4.2.	Kąpiele aromaterapeutyczne z dodatkiem olejków eterycznych	65
7.4.3.	Kąpiele w winie	67
7.4.4.	Kąpiele w czekoladzie	68
7.4.5.	Kąpiele w mleku i maślanie	68
7.5.	Peloidoterapia	69
Rozdział 8.	ANTI-AGING	74
8.1.	Zabiegi nieinwazyjne – <i>Marek Żak</i>	74
8.1.1.	Cele postępowania fizjoterapeutycznego w medycynie anti-aging	74
8.1.2.	Aktywność fizyczna w medycynie anti-aging	75
8.1.3.	Zabiegi fizjoterapeutyczne w medycynie anti-aging	78
8.2.	Zabiegi małoinwazyjne	83
8.2.1.	Mezoterapia – <i>Marta Mieloszyk-Pawelec, Daniela Kurczabińska-Luboń</i>	83
8.2.2.	Peelingi – <i>Marta Mieloszyk-Pawelec, Daniela Kurczabińska-Luboń</i>	92
8.2.3.	Terapia botulinowa, zabiegi modelujące i regeneracyjne – <i>Daniela Kurczabińska-Luboń, Marta Mieloszyk-Pawelec</i>	101
8.2.4.	Laserowe odmładzanie skóry – <i>Dorota Prandecka</i>	106
8.2.5.	Zastosowanie terapii fotodynamicznej w fotoodmładzaniu – <i>Aleksandra Kawczyk-Krupka</i>	119
8.3.	Zabiegi inwazyjne – <i>Violetta Skrzypulec-Plinta, Agnieszka Skrzypulec-Frankel</i>	129
8.3.1.	Lifting twarzy	129
8.3.2.	Zabiegi korekcyjne piersi	133
8.3.3.	Liposukcja	135
8.3.4.	Plastyka brzucha	136
8.4.	Terapia hormonalna – <i>Violetta Skrzypulec-Plinta, Agnieszka Skrzypulec-Frankel</i>	138
8.4.1.	Menopauza i terapia hormonalna w aspekcie starzenia się organizmu kobiety	138
8.4.2.	Korzyści i zagrożenia stosowania terapii hormonalnej	139
8.4.3.	Co, gdzie, kiedy i jak długo?	144
8.5.	Stomatologia w anti-aging – <i>Krystyna Opalko, Anna Dojs, Michał Dojs, Katarzyna Zaleska</i>	147
8.5.1.	Zmiana koloru zębów	149
8.5.2.	Starcie zębów – attrition, ognisko zakażenia	150
8.5.3.	Zmiana ustawienia zębów	153
8.5.4.	Zmiany w obrębie „różowej estetyki”	154
8.5.5.	Zmiana liczby zębów, przywracanie funkcji żucia oraz kosmetyka	155
8.5.6.	Ortodoncja	160
8.5.7.	Dental face lifting (DFL)	161
8.5.8.	Diagnostyka i terapia fotodynamiczna	163
Rozdział 9.	TERMOSTYMULACJA	166
9.1.	Wykorzystanie ekstremalnie niskich temperatur w odnowie biologicznej – <i>Agata Stanek, Armand Cholewka, Aleksander Sieroń, Zofia Drzazga</i>	166
9.1.1.	Mechanizm działania temperatur kriogenicznych	166
9.1.2.	Metodyka zabiegu krioterapii ogólnoustrojowej	171
9.1.3.	Wskazania do stosowania kriostymulacji ogólnoustrojowej w odnowie biologicznej	173
9.1.4.	Przeciwwskazania do stosowania kriostymulacji ogólnoustrojowej	174

9.2. Zabiegi w podwyższonej temperaturze – <i>Agata Stanek, Armand Cholewka, Aleksander Sieroń, Zofia Drzazga</i>	177
9.2.1. Sauna	177
9.2.2. Zabiegi parafinowe	186
Rozdział 10. MASAŻ – <i>Jarosław Pasek, Paweł Piątkowski, Marek Kiljański</i>	190
10.1. Masaż klasyczny	190
10.2. Masaż tajski	191
10.3. Inne masaże stosowane w odnowie biologicznej	191
10.3.1. Masaż work-site	191
10.3.2. Masaż kamieniami – „La stone therapy”	192
10.3.3. Masaż lomi-lomi nui	192
10.3.4. Masaż miodowo- ziołowy	193
10.3.5. Masaż Tuina	193
10.3.6. Masaż bańką chińską	194
10.3.7. Masaż tai-chi	194
10.3.8. Masaż winny – TheraVine	194
10.3.9. Masaż antycellulitowy	194
10.3.10. Masaż stemplami ziołowymi	195
10.3.11. Masaż bambusem – Bamboo Massage	195
10.3.12. Masaż stosowany w odnowie biologicznej z wykorzystaniem urządzeń mechanicznych	195
Rozdział 11. CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE	199
11.1. Kinesio taping – <i>Katarzyna Ciopińska, Grzegorz Onik, Karolina Sieroń-Stołtny</i>	199
11.1.1. Właściwości plastrów stosowanych w kinesio tapingu	199
11.1.2. Przygotowanie skóry do kinesio tapingu	200
11.1.3. Mechanizmy działania kinesio tapingu	200
11.1.4. Techniki rozcinania plastrów	201
11.1.5. Techniki aplikacji plastra	201
11.1.6. Badania oceniające skuteczność kinesio tapingu	203
11.2. Manualny drenaż limfatyczny – <i>Małgorzata Jachacz-Łopata, Karolina Sieroń-Stołtny</i>	206
11.2.1. Zasady przeprowadzania masażu limfatycznego	208
11.2.2. Techniki manualnego drenażu limfatycznego	209
11.3. Mechaniczny drenaż limfatyczny – <i>Jarosław Pasek, Tomasz Pasek</i>	215
11.3.1. Drenaż limfatyczny w wellness & spa	216
11.4. Zmienne pola magnetyczne – <i>Grzegorz Cieślar, Janina Mrowiec, Agata Stanek</i>	220
11.4.1. Magnetoterapia	220
11.4.2. Magnetostymulacja	224
11.5. Światłolecznictwo – <i>Ewa Mazur, Dorota Stołtny, Grzegorz Cieślar</i>	233
11.5.1. Promieniowanie podczerwone	235
11.5.2. Promieniowanie nadfioletowe	236
11.5.3. Promieniowanie laserowe	238
11.5.4. Fototerapia z użyciem światła białego	241
11.6. Solarium – <i>Armand Cholewka, Agata Stanek, Aleksander Sieroń, Zofia Drzazga</i>	243
Skorowidz	250