



Душ Шарко находит много применений в медицине и косметологии: работа кровеносной и лимфатической системы улучшается, ткани насыщаются кислородом и лучше усваивают поступающие в организм питательные вещества.

Конечно, при этом ещё нормализуется обмен веществ, рассасываются опухоли и нейтрализуются воспалительные процессы.

Специалисты рекомендуют использовать душ Шарко для избавления от целлюлита: он помогает корректировать фигуру, [выводить из организма токсины и шлаки](#) и расщеплять жиры.

К этому можно добавить тонизирующее, успокаивающее и общеукрепляющее действие, и потому **душ Шарко** часто применяется с лечебно-профилактической целью, вместе с гидромассажем, а также с лечебными ваннами – с экстрактами трав, [эфирными маслами](#), морской солью и т.д.

Процедура душа Шарко довольно жёсткая, и назначать её может только специалист. Чаще всего **душ Шарко** назначается при нервных и психологических перегрузках и заболеваниях нервной системы; он не только стимулирует работу головного и спинного мозга, но и укрепляет сердце, сосуды, закаливает весь организм.

Специалисты рекомендуют данную процедуру душ Шарко при атонии мышц, ожирении, целлюлите, общей зашлакованности организма; для лечения болезней дыхательных путей и системы кровообращения, расслабления мышц и улучшения самочувствия. Показанием к применению душа Шарко может быть также синдром хронической усталости и остеохондроз.

Как и у большинства лечебных процедур, у процедуры душа Шарко есть противопоказания – строгие и частичные. Запрещается принимать процедуру при беременности – на любых сроках, при гипертонии и сердечных заболеваниях. Пациентам с расширением вен и онкологией душ Шарко не рекомендуется, но при индивидуальном подходе можно принимать процедуру так, что вода не будет попадать на проблемные участки. То же можно сказать о кожных заболеваниях – экземах, дерматитах и т.д.: у таких пациентов может начаться обострение, а общее состояние здоровья – ухудшиться.

Даже практически здоровому человеку стоит помнить, что **назначать процедуру душа Шарко должен врач,** и проходить её надо под наблюдением.