

Strefa Spa - NOWOŚĆ!

JACUZZI



Jacuzzi - zalety

Jacuzzi to inaczej hydromasaż, czyli masaż wodny. Wypychane poprzez ciśnienie powietrze w jacuzzi masuje nasze ciało.

Regularne korzystanie z jacuzzi ma wiele korzyści dla zdrowia, jednak najważniejsze z nich to:

- **Poprawa krążenia** - dzięki jacuzzi rozszerzają się nasze naczynia krwionośne, przez co do naszych narządów usprawniony zostaje przepływ tlenu oraz składników odżywczych. Powinny korzystać z niego osoby chorujące na miażdżycę lub niedokrwistość;
- **Rozluźnienie ciała** - bąbelki w jacuzzi rozluźniają stawy i mięśnie - polecane są więc osobom cierpiącym na reumatyzm oraz zapalenia stawów, a także osobom, które mają nadwyreżone mięśnie (np. sportowcom);
- **Wzmocnienie odporności** - zwiększony przepływ limfy pomaga w usuwaniu toksyn oraz bakterii z organizmu;
- **Łagodzi ból** - jacuzzi pomaga w bólach głowy oraz problemach żołądkowych, a także bólach kręgosłupa;
- **Pomaga na bezsenność** - wysoka temperatura wody podnosi temperaturę naszego ciała, mięśnie są rozluźnione a organizm odprężony;
- **Walka ze stresem** - to idealny sposób na odprężenie zarówno ciała jak i ducha;
- **Zwiększa metabolizm** - usprawniony przebieg limfy przyspiesza proces usuwania toksyn z organizmu;
- **Wspomaga walkę z cellulitem** - masaż skóry i mięśni ujędrnia nasze ciało i napina skórę.

SAUNA INFRARED



Sauna infrared (sauna ir) - sauna na podczerwień. Kabina sauny wykonana jest z naturalnego drewna, czyli podobnie jak w saunie tradycyjnej, ale jej lecznicze działanie związane jest z promieniami podczerwonymi i wytwarzaną przez nie energią cieplej. Wnikają one w ciało (do głębokości około 3-4 cm), dzięki czemu szybko, skutecznie i bezpośrednio oddziałują na cały organizm. W saunie infrared nie muszą panować tak wysokie temperatury jak w tradycyjnej saunie, wystarczy 30-60 stopni C, by odczuć jej prozdrowotne właściwości.

Wskazania do korzystania z sauny infrared

- bóle, zwyrodnienie kręgosłupa
- bóle stawów, w tym choroba zwyrodnieniowa stawów, reumatoidalne zapalenie stawów
- inne choroby reumatyczne
- rwa kulszowa
- różnego rodzaju dyskopatie
- zaburzenia krążenia obwodowego
- stany pourazowe narządu ruchu oraz skurcze i napięcie mięśni
- bóle menstruacyjne
- niedociśnienie
- odleżyny, żylaki, hemoroidy
- cukrzyca
- nadwaga i otyłość

- choroby skóry oraz oparzenia

Sauna IR może być stosowana wspomagająco w przypadku infekcji dróg oddechowych, w tym zapalenia zatok.

SAUNA SUCHA



Sauna ta jest często stosowana w celach leczniczych. Dawkowanie czynnika termicznego jest atrakcyjne i proste, więc cieszy się również dużą popularnością. W praktyce ciężko jest wskazać bezpośrednie wskazania do korzystania z sauny. Obecnie stosuje się ją w celu odpoczynku po ciężkich wysiłkach, odprężenia, pielęgnacji ciała oraz wzmocnienia wydolności i zahartowania organizmu.

Wskazania do korzystania z sauny infrared

- schorzenia gośćcowe
- choroba zwyrodnieniowa stawów
- stany pourazowe narządów ruchu
- choroby skóry np. zmiany trądzikowe
- przewlekłe stany narządów rodnych
- nadciśnienie tętnicze I i I/II wg podziału WHO

SAUNA ZIOŁOWO/PAROWA



Sauna parowa w przeciwieństwie do sauny suchej nie obciąża tak organizmu i ma mniej przeciwwskazań. Metodyka korzystania z łaźni parowej jest jednak bardzo podobna do swojej fińskiej poprzedniczki. Również należy umyć ciało oraz wytrzeć do sucha. **Sugerowany czas korzystania to 5-15 minut**, ale jest to zależne indywidualnie dla każdego człowieka. Wpływa na to aktualne samopoczucie, kondycja oraz staż uczęszczania do sauny. Po wyjściu również należy schłodzić ciało, najlepiej zaczynając od stóp w kierunku serca. Ostatnią zalecaną fazą jest tutaj także odpoczynek. Zaleca się powtórzyć cykl do trzech razy.

Sauna parowo ziołowa - zalety:

- zapewnia wyciszenie i odprężenie organizmu za sprawą doskonałych warunków czyli wysoka wilgotność i łagodna temperatura
- poprawia stan skóry, nawilża ją i oczyszcza
- zmniejsza dolegliwości reumatyczne, łagodzi stany zapalne
- inhaluje i wspomaga leczenie chorób układu oddechowego
- nawilża błony śluzowe poprzez parę wodną
- wspomagana olejkami eterycznymi ma pozytywne działanie na całe ciało
- poprawia ogólną kondycję i odporność organizmu
- można z niej korzystać prawie codziennie w przeciwieństwie do sauny suchej

GROTA SOLNA



Specyficzny mikroklimat, ujemna jonizacja, a także odpowiednia wilgoć powoduje, iż grotty solne mają wiele pozytywnych właściwości i wpływają leczniczo na zdrowie. Powietrze w grotach solnych nasycone jest takimi pierwiastkami jak: jod, miedź, brom, magnez, wapń, potas, sód oraz selen i żelazo, które cechują się licznymi właściwościami zdrowotnymi.

Przebywanie w grocie solnej wspomaga pracę tarczycy i pomaga wyregulować niedoczynność tego narządu, oddziałuje również pozytywnie na serce, a także układ nerwowy. Grota solna cechuje się również bardzo dobrym oddziaływaniem na skórę – wspomaga jej ukrwienie, łagodzi podrażnienia oraz spowalnia proces starzenia się skóry. Jest także polecana osobom, które walczą z trądzikiem, chorują na atopowe zapalenie skóry, egzemę, łuszczycę lub mają inne problemy dermatologiczne. Ponadto, miedź, która uwalniana jest w jaskiniach solnych, ma właściwości przeciwgrzybiczne oraz wspomaga proces syntezy hemoglobiny.