



HOTEL DĘBOWY
Biowellness & SPA

Detoks w wersji slow – nowa moda w świecie SPA

Jak przeprowadzić skuteczny detoks w wersji slow?

Nie ma lepszego sposobu na rozpoczęcie przygotowań do zbliżającej się wiosny niż przeprowadzenie racjonalnego detoksu. Fraza kojarząca się dotychczas z oczyszczeniem organizmu oznacza jednak dużo więcej – nie tylko pozbycie się toksyn, ale też dążenie do osiągnięcia równowagi i harmonii psychicznej. To skomplikowany proces, dlatego najlepiej przeprowadzać go pod okiem profesjonalistów. Wbrew pozorom, wcale nie musi oznaczać krótkoterminowych, drakańcych diet. Przedstawiamy nowy, ciekawy trend – detoks w wersji slow.

Więcej niż moda

Zdania na temat skuteczności krótkoterminowych diet oczyszczających są podzielone. Kontrowersje wynikają jednak nie z samej idei detoksu, a sposobu jego przeprowadzania. Na popularności zyskują jednodniowe głodówki - ich skuteczność to jednak mit. Podczas tak restrykcyjnej diety układ odpornościowy działa słabiej, stając się bardziej podatny na infekcje. Nie oznacza to jednak, że nasz organizm nie potrzebuje oczyszczenia. Niekorzystne warunki zewnętrzne i zawrotne tempo życia powodują odkładanie się w organizmie toksyn, powodując w konsekwencji nieustanne uczucia zmęczenia i osłabienia. Gorzej funkcjonuje również układ nerwowy i odpornościowy. Decydując się na przeprowadzenie detoksu samodzielnie, można jednak narazić swój organizm na przeżycie szoku, który przyniesie efekt odwrotny od zamierzonego. Mitem jest również pogląd, że oczyszczenie polega jedynie na zmianie nawyków żywieniowych - to kompleksowy proces, do którego należy się odpowiednio przygotować. Z pomocą przychodzą doświadczeni eksperci z branży dietytyki i zdrowego stylu życia, którzy, zamiast stawiać na szybkie efekty, odwołują się do idei życia w duchu slow.

Detoks, czyli harmonia ciała i ducha

Idea detoksu w wersji slow opiera się na holistycznym podejściu, zakładającym wzajemne wpływy stanu umysłu, ducha i ciała. Jednym z prekursorów tego trendu w Polsce jest Hotel Dębowy Biowellness & SPA, który wprowadził do swojej oferty nowy, autorski pakiet Wiosenny Detox, pozwalający na spokojną regenerację ciała i umysłu w otoczeniu malowniczego parku. We współpracy ze specjalistami z dziedziny zdrowego stylu życia powstało specjalne bioMenu, a w nim: kiszonki, oczyszczające shoty z aloesu czy świeżo wyciskane soki z owoców i warzyw. Detoks to jednak dużo więcej, niż tylko zdrowa, odpowiednio skomponowana dieta. Ułożony przez ekspertów program zawiera szereg aktywności, takich jak codzienna, wieczorna medytacja czy warsztaty tematyczne. Dobra wiadomość dla wszystkich miłośników relaksu w SPA, bowiem zaplanowano także oczyszczające seanse saunowe, okłady miodowo zasadowe czy poprawiające metabolizm masaże. Nie możemy wyobrazić sobie lepszych warunków do zmiany swojego trybu życia!