



# Manor House

Informacja prasowa

Warszawa, 12.12.2024 r.



## Gdy zimno, rozgrzej się w saunie

Saunowanie jest nie tylko przyjemnym sposobem na rozgrzanie się w chłodne dni, ale również przynosi wiele korzyści zdrowotnych i błogi relaks. Regularne korzystanie z sauny wspiera organizm zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

*Rytuały saunowe są znane od wieków i cenione za relaksację, regenerację i wsparcie dla zdrowia. Dzięki regularnemu saunowaniu można znacząco poprawić kondycję i poziom energii. Krótkie dni, brak słońca i niskie temperatury negatywnie wpływają na nasze samopoczucie, a ciepło sauny wspiera organizm na wielu poziomach, czego szczególnie potrzebujemy zimą. - tłumaczą eksperci od dobrostanu z hotelu Manor House SPA.*

Wśród głównych zalet sesji saunowych warto wymienić:

- **wzmacnianie odporności** - naprzemienne działanie wysokiej temperatury i chłodzenia organizmu hartuje ciało, co pomaga w zapobieganiu infekcjom, szczególnie w okresie zimowym,
- **poprawa krążenia** - ciepło rozszerza naczynia krwionośne, co wspiera przepływ krwi i dotlenienie organizmu,
- **łagodzenie napięć mięśniowych** - wysoka temperatura rozluźnia mięśnie, sprzyjając regenerację po wysiłku fizycznym, redukuje też bóle stawowe,
- **redukcja stresu i poprawa nastroju** - saunowanie obniża poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu i poprawia samopoczucie dzięki uwalnianiu endorfin,
- **wsparcie dla skóry** - gorąca para oczyszcza pory, poprawia ukrwienie skóry, która zimą narażona jest na wysuszenie i podrażnienia, przyspiesza jej regenerację i nadaje zdrowy, promienny wygląd.



Często spotykamy się też ze stwierdzeniem, że saunowanie oczyszcza organizm z toksyn, ale badania wykazują, że tylko niewielkie ilości substancji takich jak metale ciężkie mogą być wydalane z potem. Składa się on bowiem głównie z wody i soli mineralnych. Za detoksykację odpowiadają wątroba i nerki, nie skóra, saunowanie więc nie zastępuje działania tych organów. Potwierdzone są natomiast: **korzyści dla układu oddechowego** (w saunie parowej wilgotne powietrze łagodzi drogi oddechowe, co jest szczególnie pomocne przy infekcjach i alergiach), **wspomaganie procesu odchudzania** (podczas sesji saunowej serce pracuje intensywniej, co zwiększa spalanie kalorii, przyspiesza metabolizm, wspierając procesy redukcji masy ciała) oraz **lepszy sen i regeneracja organizmu** (wieczorne saunowanie pomaga w osiągnięciu głębszego, bardziej regenerującego snu, ułatwia też odprężenie i przygotowuje ciało do nocnego wypoczynku). Ponadto regularne korzystanie z sauny poprawia adaptację organizmu do zmian temperatur, a sesje saunowe w grupie to również okazja do spędzenia czasu z bliskimi i znajomym, a więc wzmocnienia więzi społecznych.



*Aby w pełni skorzystać z dobrodziejstw saunowania, rytuały saunowe powinny odbywać się „zgodnie ze sztuką”. Przede wszystkim, ze względu na higienę i zdrowie, zaleca się korzystanie z saun nago. Chodzi o zrezygnowanie ze strojów kąpielowych i kąpielówek, które są wykonane ze sztucznych materiałów i mogą pod wpływem wysokiej temperatury nawet poparzyć ciało. Ze względu na bezpieczeństwo i komfort saunujących opracowaliśmy własne procedury saunowe. Łaźnie Rzymskie Manor House SPA są strefą beztekstylną, co w hotelu bez dzieci jest łatwiejsze do wprowadzenia. Zapewniamy oczywiście specjalne płótna saunowe i ręczniki, by można było nimi okryć ciało lub usiąść – nie siadamy bowiem na deskach gołym ciałem.*



# Manor House

*Etykieta saunowania zawiera także inne zalecenia: bierzemy prysznic przed, w trakcie i na zakończenie sesji saunowej, schładzamy ciało pomiędzy seansami, nawadniamy się wodą lub ziołowymi naparami. W dobrym tonie jest zapytanie współsaunujących o zgodę na polanie rozgrzanych kamieni wodą i dodanie aromatycznego olejku, co podnosi wilgotność i wzmacnia efekt saunowania, ale może być zbyt intensywne, a także sprawne wchodzenie i wychodzenie z sauny, by nie obniżyć niepotrzebnie temperatury oraz unikanie głośnych rozmów, mogących zakłócać wypoczynek innym. – tłumaczy Dorota Tokarska, Dyr. Marketingu hotelu Manor House SPA.*

W kompleksie [Łaźni Rzymskich](#) hotelu Manor House SPA znajduje się kilkanaście parowych i wodnych kąpiei oraz saun i wanien zdrowotnych, gdzie można się zrelaksować i podnieść poziom energii życiowej. Jest oczywiście sucha **sauna fińska** o wysokiej temperaturze (80–100°C) i niskiej wilgotności (5–15%), idealna dla osób wprawionych w sztuce saunowania. Są też: nieco chłodniejsza **biosauna** o temperaturze 70°C i 40% wilgotności oraz dobroczynna dla dróg oddechowych i skóry **łaźnia rzymska** (sauna parowa) z wonnym zapachem olejków, temperaturą 40–50°C i wysoką wilgotnością (do 100%). Z kolei **sauna infrared** (na podczerwień) z efektem chłodnego żaru, która działa emitując fale podczerwone, należy do zabiegów z zakresu światłolecznictwa i ciepłolecznictwa (inaczej termoterapii). Promienie podczerwone działają w głąb ciała (nawet do około 4 cm), rozgrzewając tkanki, dzięki czemu poprawiają nastrój, wspomagają leczenie bólu, koją nerwy, uelastyczniają skórę i przyspieszają regenerację mięśni. Za sprawą niższych temperatur (30–60°C) sauna IR jest świetną alternatywą dla osób, które nie mogą korzystać z innych rodzajów saun. **Strefa Harmonii Czakr** - sala z podgrzewanymi ławami i muzyką solfeżową o specjalnie dobranych wibracjach - jest idealna do błęgiego leniuchowania. Schłodzić, rozluźnić i wymasować ciało można w **basenie Swim SPA** z przeciwpądami.



Na miłośników wrażeń czekają też: kamienna wanna z zimną wodą do szybkiego schładzania, lodospad z lodowymi kryształami do nacierania ciała po gorących kąpielach, brodzik z zimną wodą i kamyczkami do masażu stóp oraz prysznice doznań dla pań i dla panów, a także grota z natryskami z funkcjami mgły polarnej i deszczu tropikalnego.

Saunowanie, zwłaszcza zimą, to doskonały sposób na wzmocnienie zdrowia, odporności, poprawę samopoczucia psychicznego i fizycznego oraz relaksację. Trzeba oczywiście pamiętać o przeciwwskazaniach (gorączka, choroby serca, nadciśnienie, problemy dermatologiczne) oraz zachowaniu rytuałów saunowych, by w pełni cieszyć się ich właściwościami.

## Rytuał saunowy krok po kroku:

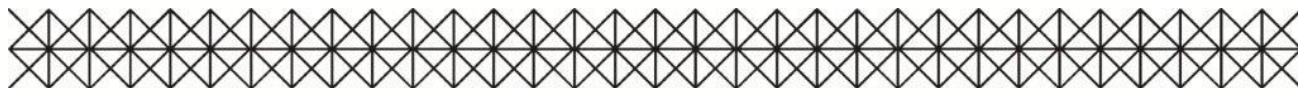
- Przygotowanie: przed wejściem do sauny dokładnie umyj ciało pod prysznicem, a następnie osusz się, załóż ręcznik, chustę bawełnianą lub płótno saunowe.
- Pierwsza sesja w saunie: wejdź do sauny i zajmij wygodne miejsce (najlepiej początkowo na niższych ławach, gdzie temperatura jest niższa), sesja powinna trwać od 8 do 15 minut, w zależności od Twojej tolerancji na ciepło.
- Ochłodzenie organizmu: po wyjściu z sauny schłódź ciało (weź chłodny prysznic, zanurz się w balii z zimną wodą lub wyjdź na świeże powietrze albo śnieg).
- Relaks i odpoczynek: po ochłodzeniu odpocznij przez około 10–15 minut, pijąc wodę lub ziołowe herbaty, aby nawodnić organizm.
- Powtórzenie cyklu: powtórz rytuał 2–3 razy w trakcie jednej sesji, dostosowując czas do swoich możliwości.



Więcej informacji: [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)



# Manor House



## MANOR HOUSE SPA – BEST SPA HOTEL IN POLAND 2023

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA\*\*\*\* - Pałac Odrowążów\*\*\*\*\* obecnie Najlepszy hotel SPA w centrum Polski i Best SPA Hotel 2023. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiszynie to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewiszyna w XII w., jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to także pierwszy w kraju dla dorosłych, wielokrotnie nagradzany również tytułem Najlepszego Holistycznego Hotelu SPA. To prawdziwa enklawa spokoju i dobrej energii, przyjazna weganom i alergikom, słynąca z Biowitalnego SPA, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w Łażniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, węgierskiej i wg zdrowej „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską0SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.