

Haloterapia – wzmocnienie organizmu w okresie zimowym



Kąpiele solne wzmocniają odporność, poprawiają kondycję układu oddechowego, oczyszczają organizm, a także relaksują i wspierają regenerację psychiczną. To bezpieczna, nieinwazyjna forma naturalnej terapii, polecana szczególnie w okresach większego narażenia na infekcje i stres.

Zimowa aura to czas, w którym organizm wymaga szczególnej troski i wsparcia. Aby zachować zdrowie i odporność, warto wprowadzić **haloterapię jako element profilaktyki zdrowotnej i relaksu**, np. korzystając z seansów w Chacie Solnej w hotelu Manor House SPA. Mazowiecki kompleks został stworzony w duchu holistycznego podejścia do zdrowia i dobrego samopoczucia, jest nazywany również Polskim Centrum Biowitalności. To miejsce, gdzie korzysta się z naturalnych terapii, masaży, kąpeli i dobroczynnego wpływu natury: wody, ciepła, światła, dźwięku, wibracji, kamieni czy soli.

Od wieków korzystano z leczniczych właściwości soli, która wzmocnia nie tylko regenerację organizmu, ale także sprzyja relaksowi i dobremu nastrojowi. Sól działa bowiem: **antybakteryjnie** – pomaga zwalczać drobnoustroje w drogach oddechowych, **przeciwzapalnie** – łagodzi stany zapalne błon śluzowych, **oczyszczająco** – wspomaga usuwanie śluzu i toksyn z dróg oddechowych i **relaksacyjnie** – przebywanie w spokojnym, zjonizowanym środowisku wpływa na redukcję stresu.



Inhalacje solne to znana i sprawdzona, naturalna i nieinwazyjna metoda wspierania zdrowia i pielęgnacji ciała. Można czerpać korzyści z kąpeli solnych w domowym zaciszu lub w profesjonalnych miejscach, takich jak groty solne i tężnie solankowe, gdzie można wdychać powietrze wzbogacone o drobinki soli. **Haloterapia jest odpowiednia dla osób w każdym wieku**, przynosi ulgę w wielu schorzeniach, zwłaszcza związanych z układem oddechowym (oczyszcza drogi oddechowe z zanieczyszczeń, łagodzi objawy astmy, alergii i przewlekłych schorzeń układu oddechowego, zmniejsza stany zapalne i ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny). W [Chacie Solnej Manor House SPA](#) stosowany jest nowoczesny halogenerator PRIZMA, który tworzy atmosferę przypominającą mikroklimat głębokich jaskiń solnych. Urządzenie mieli suchą sól na drobny pył, który następnie jest rozpylany w powietrzu, umożliwiając uczestnikom terapii wdychanie mikroskopijnych cząstek soli. Jeden 40-minutowy seans odpowiada trzem dniom spędzonym nad morzem.



Terapia solna stymuluje naturalne mechanizmy obronne organizmu, wzmocniając układ odpornościowy i wspomagając regenerację. Jest to idealne rozwiązanie dla astmatyków, alergików, osób zmagających się z przewlekłymi chorobami układu oddechowego i obniżoną odpornością. Rozpylone drobinki soli działają przeciwzapalnie, antybakteryjnie i odkażająco. Są skuteczne zwłaszcza w oczyszczaniu dróg oddechowych, łagodząc objawy infekcji oraz pomagając w redukcji stanów

zapalnych. Ponadto oddychając zasolonym powietrzem, organizm przyswaja cenne minerały zawarte w soli m.in.: jod, magnez, potas czy wapń, które mają zbawienny wpływ na układ odpornościowy



Manor House

wspierają układ krążenia, pracę tarczycy oraz układ nerwowy. Zmniejszają ryzyko infekcji, co jest szczególnie ważne w okresach osłabionej odporności i chronicznego zmęczenia. W hotelu Manor House SPA w każdym pokoju znajdują się też **lampy solne**, które jonizują powietrze.

- **Kąpiele solne wpływają dobrze też na samopoczucie.** Nasza Chata Solna łączy haloterapię z elementami relaksacji, wykorzystując koloro- i muzykoterapię. Przygaszone światło, spokojna muzyka i cisza sprzyjają redukcji stresu i napięcia nerwowego, poprawiają koncentrację i jakość snu. Wyrównują też poziom serotoniny, co pozytywnie wpływa na dobry nastrój i ogólny dobrostan – tłumaczy Małgorzata Przydacka, Manager SPA w hotelu Manor House i dodaje: *Seanse w haloterapii mają również korzyści pielęgnacyjne, **wspomagają poprawę kondycji skóry**, wygładzenie, elastyczność i jędrność naskórka oraz redukcję trądziku, wyprysków i innych problemów dermatologicznych. Do tego naturalne właściwości soli **pomagają w procesie odchudzania**, przyspieszając metabolizm i spalanie tłuszczu.*



Manor House od lat jest najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce, gdzie kompleksowo patrzy się na organizm i dba o jego kondycję na każdym poziomie. Chata Solna jest częścią bardzo różnorodnej oferty tutejszego Biowitalnego SPA, które słynie z naturalnych terapii. Są to między innymi różnego rodzaju kąpiele, które wzmacniają organizm: **kąpiele solne i mineralne**, np. w kruchach soli himalajskiej ze sproszkowaną perłą, **kąpiele w bezchlorowym basenie** ze strukturalną wodą, ożywioną metodą Grandera, **kąpiele w dźwiękach** (muzykoterapia), w tym podczas masażu dźwiękiem lub w trakcie koncertów na misy i gongi tybetańskie oraz koncertów na kamertony i misy z mantrowaniem w basenie, a także **leśne kąpiele** w zabytkowym parku i energetycznym Ogrodzie Medytacji.

Każdy element pobytu w Manor House wspiera regenerację, relaks i rewitalizację, a że zima to czas, w którym nasz organizm jest bardziej podatny na infekcje, dlatego warto korzystać z naturalnych metod wspomagających odporność, m. in.: kąpiele solnych, seansów saunowych w kompleksie Łaźni Rzymskich czy słowiańskich rytuałów zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA.

Więcej informacji o terapii solnej i wyjątkowym SPA hotelu Manor House na stronie: manorhouse.pl



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 Chlewiskach to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk 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 Biodnowy, seansów w Łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpiele ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopelnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, węgarskiej 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, przepałowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.

Hotel Manor House SPA** - Pałac Odrowążów*******

www.manorhouse.pl