



Informacja prasowa

Warszawa, 11.12.2019 r.

Wybierz się na saunowanie nocą

Uczestniczenie w nocach saunowych niesie nieocenione korzyści zdrowotne i niezapomniane przeżycia.

Zwolennicy saunowania robią to dla zdrowia, relaksu i przyjemności. Kąpiel w saunie sprawia, że pod wpływem ciepła rozszerzają się pory skóry, rozluźniają mięśnie, zwiększa się też przepływ krwi przez organizm, w rezultacie więcej tlenu dociera do wszystkich komórek organizmu, przyspiesza się akcja serca i obniża ciśnienie tętnicze krwi. Seanse saunowe trwają zwykle kilkanaście minut. Następnie podczas schładzania ciała naczynia skórne i mięśniowe obkurczają się pod wpływem zimnego prysznica czy kąpeli w chłodnej wodzie w basenie lub jacuzzi. Dla optymalnego efektu najlepiej przeprowadzić kilka takich sesji. Trzeba pamiętać także o uzupełnianiu płynów.

W mazowieckim hotelu Manor House SPA regularnie odbywają się nocne seanse saunowe, które w wybrane soboty trwają od godziny 22.00 do 1 w nocy. Są to ceremonie prowadzone przez saunamistrza, który nie tylko dba o komfort i bezpieczeństwo uczestników, ale też objaśnia rodzaje saun, zasady korzystania z nich i prozdrowotne korzyści prawidłowego saunowania. Organizuje też błogi czas w Łazienkach Rzymskich. Na saunujących czekają specjalne rytuały: wmasowywanie olejku magnezowego w okolice karku i ramion, ziołowe kompresy w saunie parowej na czoło i stopy, cytrynowy peeling do ciała w łaźni parowej, ziołowe napary saunowe, lodowe gejzery o zapachu lasu w saunie fińskiej, aromatyczne kąpiele w jacuzzi, do picia ożywiona woda i ekologiczne soki. Nocna pora seansów saunowych dodatkowo wzmacnia siłę przeżyć i niesie niezapomniane wrażenia.

Podczas seansu w saunie pobudza się wydzielanie hormonu wzrostu, który jest uważany za hormon młodości oraz endorfin nazywanych hormonami szczęścia. Ciepło relaksuje, bo rozluźnia mięśnie, gdy są spięte, zmniejsza też ból stawów, ma działanie przeciwbólowe. Z tych powodów warto korzystać z sauny po treningu sportowym lub dużym wysiłku fizycznym. Regularne kąpiele saunowe hartują organizm, który staje się mniej skłonny na przeziębienia, obniżają też aktywność współczulnego układu nerwowego odpowiedzialnego m.in. za reakcje organizmu na stres, dlatego po seansie w saunie ludzie są wyciszeni i zrelaksowani.

- Tradycyjna kultura saunowania zakłada, że sauny są strefą beztekstylną. Można korzystać z saun bez okrycia (jest to zalecane szczególnie w saunach parowych o wysokiej wilgotności), można też okrywać ciało płótnami lub ręcznikami z naturalnych tkanin, nigdy strojem kąpielowym z elastycznego, „nieoddychającego” materiału. Najlepiej saunować nago, przy czym nagość w saunie wynika z dbałości o higienę i zdrowie, a nie chęci epatowania golizną. Ręcznik w łaźniach rzymskich szybko stanie się mokry, więc najlepiej go odwiesić przed wejściem. Do saun suchych powinniśmy zabierać go po to, by na nim usiąść lub położyć się (nie siadamy na deskach sauny gołym ciałem). Dla swojego i innych komfortu warto przestrzegać etykiety saunowania: brać prysznic przed, w trakcie sesji i na zakończenie kąpeli saunowych, nie wietrzyć sauny często wchodząc i wychodząc, schładzać ciało pomiędzy seansami, nie polewać kamieni wodą bez pytania innych o zgodę, nie podglądać, unikać głośnych rozmów, bowiem sauna to miejsce odprężenia i wyciszenia – tłumaczy Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu hotelu Manor House SPA.





Rozróżnia się kilka rodzajów saun:

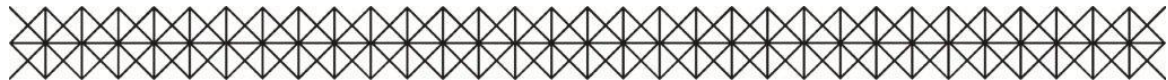
- **sauna sucha, tzw. fińska** – powoduje szybkie i intensywne pocenie, ponieważ ma wysoką temperaturę ok. 90-110°C i niską wilgotność względną ok. 10 proc.
- **sauna mokra** – o temperaturze w granicach 70-90°C (czasem 50-60°C) i wilgotności względnej 25-39 proc., którą uzyskuje się polewając wodą kamienie znajdujące się w piecu sauny
- **sauna parowo-ziołowa** – tu temperatura wynosi 45-65°C, a wilgotność względna 40-65 proc., efekt inhalacji jest osiągnięty dzięki wyposażeniu sauny w piec i generator pary, a wzmacniany przez esencje zapachowe i świeże lub suszone zioła
- **łaźnia parowa** – wyposażona w generator pary, o maksymalnej temperaturze do 55°C i bardzo wysokiej wilgotności względnej (nawet 100 proc.)
- **sauna infrared** – z temperaturą do 60°C i brakiem możliwości regulacji wilgotności, zamiast pieca wyposażona jest w specjalne promienniki, które emitują promieniowanie podczerwone rozgrzewające ciało

Ogólne zasady korzystania z kąpeli saunowych:

- przed skorzystaniem z sauny należy dokładnie myć ciało pod prysznicem i wytrzeć je do sucha!
- wybierając się do sauny warto mieć dwa ręczniki, jeden do wycierania, drugi do siadania,
- najlepiej zacząć od sauny, w której jest najniższa temperatura, w kolejnych sesjach przechodzimy do cieplejszych saun. Im wyżej usiadziemy w saunie, tym będzie cieplej,
- do saun suchych zabieramy ręcznik lub prześcieradło, na którym siadamy lub kładziemy się. Nago wchodzimy do łaźni z kamiennymi lub ceramicznymi siedziskami. Siadamy na nich po splukaniu wodą,
- jedna sesja saunowa powinna trwać od ok. 12- 15 minut,
- po każdym seansie w saunie przed schłodzeniem w basenie splukujemy pot pod prysznicem,
- odpoczywamy przynajmniej 10 minut przed kolejnym seansem i uzupełniamy płyny,
- podczas tzw. rytuałów saunowych stosujemy te same zasady jak przy indywidualnym saunowaniu,
- niezależnie od tego czy jesteśmy sami czy w towarzystwie, jeśli źle się pocujemy natychmiast opuszczamy saunę!
- na zakończenie saunowania należy ostudzić ciało, uzupełnić płyny i umyć się, najlepiej samą wodą bez używania kosmetyków.

Zapraszamy na nocne saunowanie i seanse saunowe w Łażniach Rzymskich kompleksu hotelowego Manor House SPA, który od lat jest najlepszym holistycznym SPA w Polsce.

Więcej na: www.manorhouse.pl/atracje/nocne-saunowanie



- Koniec -

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i dobrą energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowązów i czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. 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 hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce wyróżnia: program odmładzający Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetyczne zabiegi w Gabinetach Bioodnowy, Łażnie Rzymskie, bezchlorowy basen z plazmatyczną wodą ożywną metodami Grandera i dr. Keshego, kąpiele ofuro, w tym romantyczne dzięki autorskim wannom Duo Ofuro by Manor House oraz koncerty na misy i gongi tybetańskie. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i węgierskiej oraz wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks w Chlewiskach ma dogodny dojazd, z własnym lądowiskiem dla śmigłowców włącznie, jest otoczony zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA. Posiada własną stajnię z zapleczem sportowo rekreacyjnym, hotelem i SPA dla koni. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.