



Odporność – dlaczego jest tak ważna?

Gdy jest obniżona, szybciej się męczymy, łatwiej łapiemy infekcje, gorzej sypiamy. Wspierajmy więc mechanizmy obronne organizmu przez cały rok, zwłaszcza w okresie zimowym. Dbajmy o aktywność fizyczną, zbilansowaną dietę i ograniczmy stres.

System immunologiczny chroni organizm przed wywołującymi choroby drobnoustrojami i patogenami. To dzięki odporności możemy skutecznie bronić się przed wirusami, bakteriami czy grzybami, a choroby się nie rozwijają lub są szybko łagodzone. Dlatego niezwykle ważne dla zachowania zdrowia i dobrej kondycji organizmu jest stałe dbanie o odporność i jej systematyczne wzmacnianie, niezależnie od pory roku, wieku, stanu zdrowia i kondycji.

Dużo się dziś mówi o odporności i jak jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a co za tym idzie - dobrej jakości życia. Gdy pogoda nas nie rozpieszcza, tak jak teraz, a prowadzimy intensywny tryb życia, w pośpiechu, napięciu, nasza odporność słabnie. Przewlekły stres sprawia, że niebezpiecznie wzrasta poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu, co bardzo źle wpływa na układ odpornościowy i nasze zdrowie. Jeśli taki stan będzie się utrzymywał przez wiele dni, nasz organizm będzie zbyt osłabiony, aby zaktywizować pełnię sił do walki z chorobami, dlatego właśnie tak duże znaczenie ma relaks i odpoczynek. - mówi Małgorzata Przydacka, Szefowa SPA w hotelu Manor House i dodaje: – Warto wypracować dobre nawyki, prowadzić zdrowy styl życia każdego dnia, również w weekendy i na urlopie. Z myślą o wszystkich, którzy chcieliby wzmocnić swoją odporność i kondycję organizmu przygotowaliśmy specjalny [pakiet paramedyczny odporność](#), który zawiera zabiegi zdrowotne z muzykoterapią oraz relaksujące zabiegi i masaże.

Na odporność wpływają cechy indywidualne (wrodzona odporność, wiek, płeć, aktualny stan zdrowia) i czynniki środowiskowe, w tym tryb życia, jaki prowadzimy. Wśród tych negatywnych znajdują się: stres – zestresowani jesteśmy osłabieni fizycznie i psychicznie, nieodpowiednie odżywianie – właściwe funkcjonowanie organizmu zależy od zbilansowanej, prawidłowo skomponowanej diety, mała aktywność – regularne ćwiczenia i ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, są niezbędne dla dobrego zdrowia i samopoczucia, niewystarczająca ilość snu i odpoczynku – zmęczenie wiąże się z brakiem energii, obniżonym nastrojem i różnymi dolegliwościami.



W [Biowitalnym SPA](#) hotelu Manor House są dostępne odstresowujące i wzmacniające odporność energetyczne terapie, relaksujące masaże i zabiegi SPA. **Masaż głowy** z aromatycznymi olejkami uwalnia od stresu, działa jak „zastrzyk energii” i cudownie relaksuje, zwiększa też zdrowie skóry i nadaje blask włosom. **Masaż karku i obręczy barkowej** - autorski zabieg oparty na refleksologii twarzy oraz



masażu klasycznym karku i obręczy barkowej - likwiduje napięcia mięśniowe w okolicach głowy i kręgosłupa, relaksuje i usprawnia krążenie krwi. Dodatkowo odblokowuje kanały energetyczne głowy i łagodzi objawy zmęczenia psychicznego. **Refleksologia stóp z głębokim oczyszczaniem** także ukoji nerwy. Zabieg aktywizuje naturalną umiejętność organizmu do samoleczenia wraz z głębokim oczyszczaniem z toksyn (ucisk na dany receptor pobudza pracę poszczególnego narządu, a stopy są nacierane wonnymi olejkami). Refleksologia zmniejsza stres, dolegliwości bólowe i chorobowe



Manor House

całego ciała, przywraca równowagę oraz harmonię umysłu i jednocześnie wzmacnia system immunologiczny. Do usuwania napięć i blokad mięśniowych, które powstają w wyniku przyczyn fizycznych (np. urazy) lub psychoemocjonalnych (silny strach, stres, negatywne emocje) jest polecana **biomechaniczna stymulacja mięśni** (BMS). Metoda opracowana przez dr. Nazarowa polega na wewnętrznej stymulacji neuromięśniowej w formie rytmicznej fali drgań i prowadzi do pionowych i skośnych wibracji włókna mięśniowego, a w rezultacie do wzmocnienia mięśni, zmniejszenia napięcia oraz przyrostu masy i siły mięśni, a także redukcji tkanki tłuszczowej. BMS działa przeciwbólowo, rozluźnia spięte partie mięśni, szczególnie odczuwane w odcinkach przykręgosłupowych, poprawia też możliwości ruchowe. Kompleksowo na organizm działa **terapia multifalowa**, która wykorzystuje działanie fal plazmowych i dźwiękoterapii z rezonansem współczulnym. Połączone działanie tych urządzeń skutkuje głęboką relaksacją i dobrym samopoczuciem, sprzyja usuwaniu chronicznego zmęczenia, łagodzi depresję, wspomaga regenerację osłabionego po chorobie organizmu, bowiem oczyszcza go i wzmacnia, usuwa również patogeny oraz stymuluje tkanki i organy do właściwej pracy i samoleczenia dzięki synchronizacji z częstotliwościami zdrowych komórek.



Nieocenione korzyści dla zdrowia i podniesienia odporności niosą również **prozdrowotne kąpiele**. W Biowitalnym SPA hotelu Manor House można skorzystać z szerokiej oferty kąpeli, które mobilizują naturalne siły organizmu do zwalczania różnych schorzeń i dolegliwości, pobudzają układ krążenia i



metabolizm, umożliwiając przy tym oczyszczanie ze zbędnych produktów przemiany materii. Godne polecenia są m.in. kąpiele: głęboko oczyszczające, żywiczne, lecznice ofuro, mineralne np. magnezowe lub w biszoficie czy relaksacyjno-pielęgnacyjne, jak te w kruchach soli ze sproszkowaną srebrzystą perłą i soli himalajskiej, dostępne w ramach Pokojowego Programu SPA. **Saunowanie** także wspaniale relaksuje, pobudza witalność organizmu i jego odporność. Zwiększa też przepływ krwi, a więc komórki ciała są lepiej dotlenione, przyspiesza się akcja serca i obniża ciśnienie tętnicze. Ciepło podczas

seansu w saunie rozluźnia spięte mięśnie, rozszerza pory skóry, zmniejsza ból stawów i pobudza wydzielanie endorfin, które są nazywane hormonami szczęścia. Ponadto regularne kąpiele saunowe hartują organizm (staje się on mniej podatny na przeziębienia) i obniżają poziom stresu. Pisząc o odporności, nie można nie wspomnieć o **seansach w Chacie Solnej** hotelu Manor House SPA, które stymulują obronne mechanizmy organizmu i wspomagają układ oddechowy.

Pamiętajmy też, że nasza odporność w dużej mierze pochodzi z jelit, dlatego bardzo istotna jest dieta sprzyjająca rozwojowi dobrej flory bakteryjnej i składników wspomagających układ odpornościowy, np. o cynku, który znajdziemy w roślinach strączkowych, rybach, nabiale, mięsie, pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, pestkach, jaskach czy gorzkiej czekoladzie. Warzywa i owoce zawierają tak potrzebne organizmowi witaminę C i β -karoten, a kiszonki i fermentowane produkty mleczne z bakteriami fermentacji mlekowej hamują rozwój patogenów i stymulują wzrost korzystnej mikroflory jelitowej.

Wraz ze wzrostem świadomości zmieniają się przyzwyczajenia żywieniowe Polaków. Obecnie w restauracji Manor House dużym powodzeniem cieszą się Menu Wegańskie oraz autorska Dieta Życia, łącząca różne zdrowe style odżywiania, w tym dietę niełączenia. Naturalnych sposobów zwiększania odporności nie brakuje, wystarczy tylko wybrać najlepszy dla siebie.



Więcej informacji: www.manorhouse.pl



Manor House



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

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów 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, najlepszy od lat holistyczny hotel SPA w Polsce, który słynie z autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopelnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, węgarskiej i wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.