



Rozgrzej się zimą!

Herbata zimowa z dodatkiem odpowiednich przypraw i składników to nie tylko smakowita przyjemność, ale również naturalna recepta na chłodne dni.

Gdy mroźny dzień lub zimowa plucha, warto skorzystać z naparów rozgrzewających organizm. Podstawą zimowej herbaty jest czarna herbata, herbata pomarańczowa lub rooibos. Smaku nadadzą jej głównie dodatki, które mają również wiele zdrowotnych korzyści. Na przykład **cynamon** działa rozgrzewająco i pobudza krążenie, poprawia trawienie i przyspiesza metabolizm, wspomagając układ pokarmowy po ciężkich, zimowych posiłkach. **Imbir** ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, co czyni go doskonałym wsparciem w walce z infekcjami. Działa też wykrztuśnie, przeciwgorączkowo i przeciwbólowo, łagodząc objawy przeziębienia. **Goździki** likwidują stany zapalne i są znane ze swoich właściwości antybakteryjnych, wspomagają walkę z bólem, szczególnie przy problemach z zębami (można je również ssać). **Sok z malin** to naturalny sposób na rozgrzanie organizmu, ponadto wzmacnia kości, poprawia pracę jelit i dodaje herbacie słodkiego, owocowego aromatu. **Miód** jest skuteczny w walce z przeziębieniem i kaszlem, dobrze wpływa także na układ nerwowy, działa uspokajająco i łagodzi stres. Warto pamiętać, że cytrusy wychładzają organizm, pomarańcza czy cytryna doda herbacie pięknego aromatu, ale będzie ochładzała narządy wewnętrzne.

- Zimą często serwujemy rozgrzewającą herbatę w restauracji Manor House SPA. Wiele osób o nią pyta, a my mamy swój własny przepis na bazie czarnej bądź pomarańczowej herbaty. Wśród dodatków królują cynamon, imbir, goździki, sok z malin i miód. W naparach rozgrzewających świetnie sprawdza się imbir, który ułatwia walkę z przeziębieniem i wspomaga działanie układu pokarmowego. Najlepiej jest go umyć i obrać przed zalaniem wrzątkiem. Polecam zeskrobać skórkę łyżeczką do herbaty, bo nożem zawsze oberzemy go grubiej. Swoich zwolenników ma też grzany aperol i grzaniec – wino z korzennymi przyprawami. Osobiście lubię rozgrzać się ciepłą zupą, świetnie nadaje się do tego złocisty bulion z soczystą pręgą wołową i świeżymi podgrzybkami lub kremy, np. z kiszonej kapusty z konfiturą cebulowo-jabłkową, migdałem prażonym z dodatkiem śmietany - mówi Małgorzata Figarska, Szefowa Gastronomii w hotelu Manor House SPA.



Do zrobienia rozgrzewającego napoju można użyć także mleka roślinnego lub świeżego krowiego i korzennych przypraw. „Złote mleko” ma liczne właściwości zdrowotne dzięki zawartym w nim aromatycznym przyprawom.

Nieocenione w rozgrzaniu organizmu są ciepłe kąpiele i saunowanie – w Manor House SPA dostępne w kompleksie Łaźni Rzymskich i Witalnej Wiosce SPA. W naszym Biowitalnym SPA można zażywać m.in. kąpeli żywicznych, głębokooczyszczających i ofuro w wysokich wannach, również w romantycznej wersji dla dwojga, które w naszym hotelu dla dorosłych mają wielu zwolenników.

Częścią rytuałów zdrowia w outdoorowym SPA są kąpiele magnezowa i w solach mineralnych Schuesslera, które wspierają procesy samoleczenia na poziomie komórkowym. Warto skorzystać z



Manor House

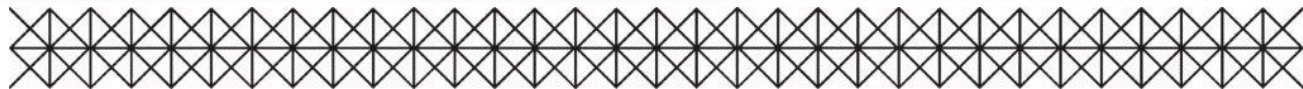
kąpeli w soli himalajskiej lub srebrzystej soli ze sproszkowaną perłą, będących częścią pokojowego programu SPA, a także w bechlorowym basenie z wodą ożywioną metodami Grandera i dr Keshego oraz uzdatnioną technologią nanopęcherzyków. Przyjemne odprężenie niesie relaks w ciepłym jacuzzi i basenie swim z przeciwprądami, a miłe ciepło otula ciało podczas Terapii Biowitalnej. Ta energetyzująca terapia na kamiennych matach łączy działanie: magneto-, termo-, muzyko-, lito- i jonoterapii - opowiada Małgorzata Przydacka, Manager SPA w hotelu Manor House.



Zimą popularnością cieszą się pakiety [Zimowy Weekend z Witalną Wioską SPA](#) – klimatycznym SPA pod gołym niebem i [Odporność](#), który zawiera: masaż głowy, masaż karku i obręczy barkowej lub masaż kończyn dolnych oraz BMS (Biomechaniczna Stymulacja Mięśni) karku, lędźwi lub żwacza. Zabiegi rozpoczynają się i kończą dźwiękiem kamertonów, co wzmacnia ich zdrowotne działanie (muzykoterapia). W zimowe miesiące warto skorzystać z pobytu [Zimowy detoks](#) z oczyszczającymi zabiegami, które uwalniają organizm od toksyn, głęboko rozgrzewają, przyspieszają metabolizm i wzmacniają odporność. Z kolei oferta [Zima i Ferie](#) zadowoli tych, którzy cenią dłuższy i bardziej kameralny wypoczynek „w tygodniu taniej” przy atrakcyjnym programie na „FERIE 2025 i voucherze o wartości 150 zł na dowolne zabiegi z menu SPA.

Zważywszy, że Manor House SPA jest hotelem bez dzieci, wypoczywającym towarzyszy cisza i spokój, które doskonale współgrają z relaksem w SPA. Od lat jest to jeden z najlepszych hoteli SPA w Polsce, który słynie z naturalnych metod, manualnych zabiegów i energetycznych terapii poprawiających psycho-fizyczny dobrostan. Kompleks jest przepiękny holistyczną aurą i dobrymi energiami natury, a otoczenie zabytkowego parku zapewnia kojącą zmysły bliskość przyrody. Dopelnieniem relaksującego wypoczynku są spacerunki po urokliwym parku i pobudzenie sił witalnych w Ogrodzie Medytacji.

Więcej informacji: www.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 posągami na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to także pierwszy w kraju hotel 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 Łażniach Rzymskich, bechlorowego 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. Dopelnieniem luksusowego wypoczynku są wysmienite 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 ładowisko 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 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