



Zabiegi SPA, które pomagają zadbać o skórę po lecie

Wakacje, słońce, wysokie temperatury, plaża, kąpiele w morzu... Gdy urlop za nami, wypoczęci, opaleni, naładowani dobrą energią zadbajmy teraz o skórę, dla której letnie miesiące były prawdziwym wyzwaniem – radzą eksperci [Biowitalnego SPA Manor House](#).

Urlop dla wielu nas kojarzy się z ciepłem, kąpielami słonecznymi, morską bryzą, ochłodą w wodzie, aktywnościami na świeżym powietrzu i tak też najczęściej go spędzamy. Wracamy ze wspaniałymi wspomnieniami, uśmiechem i piękną opalenizną. Jednak pamiętajmy, że to, co lubimy, co poprawia nam nastrój, nie zawsze działa dobrze na naszą skórę. Długotrwałe opalanie, kąpiele w słonej wodzie, wiatr, piasek, promieniowanie UV – to wszystko może przyczynić się do jej fotostarzenia, przesuszenia, podrażnień czy przebarwień i zachwiać ochronę hydrolipidową. Dlatego po lecie warto zadbać o kondycję skóry, jej nawilżenie, regenerację i odżywienie. Aby naprawdę jej pomóc, trzeba zrobić to kompleksowo, wspierając ją od wewnątrz (powinniśmy wypijać 2 litry wody dziennie i pamiętać o suplementacji) i od zewnątrz, stosując preparaty nawilżające i zabiegi SPA, np. na bazie masła Shea, kwasu hialuronowego, alantoiny, D-panthenolu i różnych witamin.

Ludzkie ciało wytwarza witaminę D pod wpływem światła słonecznego na skórze, nic więc dziwnego, że lubimy wystawiać twarz do słońca. To naturalny sposób na łapanie witaminy, która poprawia samopoczucie i jest niezbędna dla naszego zdrowia. Witamina D pozwala bowiem organizmowi wchłaniać wapń i fosforany, które są niezbędne dla zdrowych kości, zębów i mięśni. Ekspozycja na słońce nie służy jednak naszej skórze, o którą szczególnie trzeba zadbać po lecie, najlepiej wspomagając ją profesjonalnymi zabiegami kosmetycznymi – tłumaczy Małgorzata Przydacka, kierująca najlepszym holistycznym SPA w kraju w hotelu Manor House i dodaje: Oczywiście pielęgnacja powinna się zacząć od oczyszczania i złuszczenia, by pozbyć się martwego naskórka, odświeżyć cerę, usunąć zaskórniki i zniwelować drobne przebarwienia postłoneczne. Tak przygotowaną skórę można już nawilżać, co jest najważniejsze w pielęgnacji po lecie, a następnie odżywiać, aby się odbudowała, a cera nabrała blasku. W pielęgnacji kluczowa jest systematyczność, ale dla mocno przesuszonej skóry domowe sposoby mogą być niewystarczające, wtedy warto oddać się w ręce specjalistów. Doświadczona kosmetyczka czy kosmetolog dobierze odpowiednie dla typu i stanu skóry zabiegi z odżywczymi substancjami aktywnymi, a po upalnym lecie, jakie mieliśmy w tym roku, skóra będzie chciała pić. Chodzi o odbudowę naturalnego płaszcza ochronnego skóry przez preparaty, które w składzie posiadają witaminy A, E, C, wyciągi roślinne, probiotyki, antyoksydanty czy kolagen. Bardzo ważne jest też, byśmy pamiętali o stosowaniu kosmetyków z filtrami UV przez cały rok.



[Wśród polecanych zabiegów](#) SPA na twarz „po lecie” przez kosmetologów Manor House są:



- **Infuzja tlenowa - zabieg na twarz nazywany Biotherapy anti-aging**, którego ideą jest młodo, zdrowo i promiennie wyglądająca skóra osiągana siłą tlenu i biokosmetologii (oddziaływanie produktów kosmetycznych na komórki nerwowe skóry i poprawienie komunikacji między warstwami skóry). Skoncentrowany tlen dostarczany na skórę zmniejsza kolonie bakterii beztlenowych, wycisza pracę gruczołów łojowych, wspomaga gojenie stanów zapalnych skóry, ujędrnia, uelastycznia oraz przywraca skórze jej promienny i zdrowy wygląd, chroni przed czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi, zwiększa mikrokrażenie krwi i limfy, dostarczając jednocześnie w głąb skóry skoncentrowane składniki aktywne, które zbawiennie działają na skórę. W Gabinetach Bioodnowy Manor House SPA wykonuje się 3 rodzaje infuzji tlenowej – zabiegi: odżywczy, ujędrniająco-liftingujący i normalizujący.

- **nawilżający zabieg Vinosource Caudalie** (kosmetyki tej firmy bazują na cennych składnikach występujących w winogronach) dla cery suchej i wrażliwej oraz odwodnionej, wymagającej intensywnego nawilżenia. To kompleksowa kuracja wykorzystująca właściwości wody winogronowej bio, która jest pełna substancji czynnych, bogata w łagodzące mikroelementy i nawilżające cukry. Pobudza naturalny system nawadniający naskórek, co zapewnia stałe rozprowadzanie wody i ogranicza odwodnienie skóry, ma właściwości nawilżające, łagodzące i przeciwutleniające. Badania wykazały, że nawilżenie skóry rośnie o 127%, a jej wrażliwość spada o 61%. Zabieg głęboko nawilża, ujędrnia i daje uczucie komfortu.

- **rozświetlający zabieg Vinperfect z Caudalie dla cery z przebarwieniami** to idealna pielęgnacja rozjaśniająco-rozświetlająca dla skóry poszarzałej, o niejednorodnym kolorzcie. Opatentowany naturalny wyciąg z pędów winnych Viniferin jest 62 razy bardziej skuteczny od witaminy C, działa na wszelkiego rodzaju przebarwienia, redukuje i skutecznie przeciwdziała ich ponownemu pojawianiu się.



- **łagodzący zabieg Algo Calm z firmy Thalion** – jest to prebiotyczny zabieg dla cery wrażliwej i naczyniowej, który wzmacnia naturalne funkcje obronne skóry, chroni ją przed niekorzystnym wpływem środowiska, kontroluje reaktywność cery wrażliwej, skłonnej do alergii, uczuleń i podrażnień. Zawarty w zabiegu Sensibio® Complex wzmacnia skórę, podnosi próg wrażliwości, łagodzi stany zapalne, reguluje jej florę bakteryjną, wycisza alergie, łagodzi i nawilża, przywraca komfort.

Warto również zatroszczyć się o skórę całego ciała i tutaj według ekspertów ze SPA Manor House najlepsze będą terapie wapniowa i magnezowa od firmy Thalensis, podczas których aplikacja minerałów z morza odbywa się przez skórę - to odżywianie i pielęgnacja dla całego organizmu. **Terapia wapniowa** to 3-fazowy zabieg na całe ciało: peeling mineralny, koncentrat wyrównujący niedobór wapnia, okład z glinki białej z mikroelementami, m.in. z morskim wapniem, czyli ekstraktem z algi Lithothamium, z czerwonego koralowca, znanego ze swoich właściwości ujędrniających i odnawiających. Wapń jest niezbędny do tworzenia i wspierania wytrzymałości kości

i zębów, bierze udział w wymianie komórkowej i służy do regulacji pH ciała.

Terapia magnezowa to 4-fazowy zabieg na całe ciało: peeling mineralny, okład glinka biała plus magnez, masaż pleców, booster magnezowy. W zabiegu użyte są preparaty z chlorkiem magnezu ekstrahowanym bezpośrednio z wody morskiej. Magnez wzmacnia mięśnie i kości nerwy, poprawia jakość snu, wzmacnia układ odpornościowy. Ponadto bierze udział w ponad 300 reakcjach metabolicznych. Sposób aplikacji przez skórę ułatwia bezpośrednie przenikanie dawki preparatu do włókien mięśniowych dzięki zjawisku osmozy. Przy niedoborach możliwe odczucie pieczenia lub mrowienia, a nasze ciało

chłonie tyle magnezu, ile potrzebuje. SOS dla suchej skóry jest też **Terapia Organique z kozim mlekiem i śliwką chińską lychee**, która niesie ukojenie i regenerację. To wielofazowy zabieg, na początek łagodny peeling cukrowy, następnie tonizacja i jedwabiste, łagodzące serum oraz kojąco-regenerująca maska, na której wykonany jest rozpieszczający zmysły masaż relaksacyjny, na zakończenie ciało jest pielęgnowane regenerującym masłem do





Manor House

ciała. Produkty są wzbogacone o ekskluzywny wyciąg z perły i łagodzący kompleks IRCALMIN. Kozie mleko dostarcza bogactwa składników odżywczych, lychee witamin, a ekstrakt z perły chroni i regeneruje. Zabieg niweluje podrażnienia, koi przesuszoną skórę i zapewnia jej komfort oraz nawilżenie. Skóra pozostaje zregenerowana, rozjaśniona, widocznie odmłodzona i nieskazitelnie gładka.

Dobrze pamiętać też o **stopach i dłoniach** – **zabiegi pielęgnacyjne** mają te same etapy: kąpiel, peeling, serum, masaż, maska, krem końcowy. W Manor House SPA każdy zabieg na stopy i dłonie jest wzbogacony o masaż głowy. W kilka chwil można pomóc swoim stopom i dłoniom, poprawić ich wygląd po lecie i przygotować skórę na chłodniejsze dni, nawilżyć ją i odżywić. Są to także bardzo relaksujące zabiegi.



Więcej na: www.manorhouse.pl



- Koniec -

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. Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce słynie z: autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywną 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. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, a także 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA oraz własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.