



Manor House

Informacja prasowa

Warszawa, 28.04.2022 r.



Zmysłowe SPA - magia dotyku

Od dawna wiadomo, że dotyk poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne. I choć w czasach zwiększonego dystansu kontakt fizyczny jest nieco w odwrocie, wcale nie stracił on na znaczeniu. A wręcz przeciwnie, w najlepszych SPA masaże i zabiegi manualne są teraz wysoko cenione.

W dzisiejszych czasach coraz częściej kontakt z drugim człowiekiem odbywa się za pomocą urządzeń i ekranów. To nie tylko pokłosie dynamicznego rozwoju technologii, ale też pracy zdalnej, spotkań online i zwiększonego społecznego dystansu. Ograniczenie bezpośrednich relacji sprawiło, że rzadziej stawiamy na ten prawdziwy, fizyczny kontakt, rozmowę twarzą w twarz i na co dzień mamy też mniej do czynienia z dotykiem. Wpływa to na obniżenie nastroju i ogólnego stanu organizmu, bo jak pokazują liczne badania dotyk pozytywnie wpływa na dobre samopoczucie, łagodzi napięcie i stres, wzmacnia odporność, a nawet daje poczucie bliskości i pogłębia międzyludzkie więzi. Potrzeba bycia dotykany jest doświadczeniem pierwotnym i towarzyszy nam przez całe życie.

Wiedzą o tym eksperci od dobrostanu z Manor House SPA, który od lat jest najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce, dlatego w tutejszych Gabinetach Bioodnowy niezmiennie dużą wagę przykładają się do masaży i zabiegów manualnych. Zwłaszcza w czasach, gdy tak mocno jest odczuwalny deficyt dotyku, a w wielu obiektach SPA coraz większą popularnością cieszą się urządzenia bezobsługowe.

Jak tłumaczy Małgorzata Przydacka, Manager Biowitalnego SPA hotelu Manor House: w ludzkiej skórze znajduje się wiele receptorów, które łączą się bezpośrednio z mózgiem. W momencie przyjemnego, przyjaznego dotyku nasz mózg zmniejsza produkcję kortyzolu – potocznie nazywanego hormonem stresu, co wpływa na wewnętrzną homeostazę, czyli równowagę organizmu zapewniającą jego prawidłowe funkcjonowanie. Dotyk pobudza też wydzielanie oksytocyny do układu krwionośnego, co prowadzi do uwolnienia dopaminy, tzw. hormonu szczęścia, która łagodzi ból i silnie oddziałuje na emocje. Dotyk wycisza i powoduje, że czujemy się bezpieczni, bardziej zrelaksowani. Udowodniono m.in., że masaż jest o wiele skuteczniejszym sposobem na walkę z migreną u kobiet niż środki przeciwbólowe.



Dobroczynne działanie dotyku zostało potwierdzone wielokrotnie przez wielu różnych ekspertów na całym świecie. Tylko w Instytucie Badań nad Dotykiem w Miami przeprowadzono ponad 100 badań potwierdzających pozytywny wpływ masażu na nasze zdrowie. Wśród zalet masażu wymienia się: zmniejszenie bólu, obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cukru, zwiększenie aktywności układu odpornościowego, łagodzenie stanów depresyjnych, pomoc w leczeniu wielu chorób, m.in. zaburzeń stanu odżywiania - bulimii i anoreksji.

W Biowitalnym SPA hotelu Manor House można skorzystać na przykład z:
- masaży relaksacyjnych, które uwalniają od stresu i działają jak zastrzyk energii, np. z użyciem aromatycznych olejków,



Manor House

- masaże limfatycznych, które usprawniają krążenia limfy i likwidują obrzęki,
- masaże klasycznych, np. karku i obręczy barkowej, które łagodzą zmęczenie psychiczne lub całego ciała z energią kamieni półszlachetnych,
- terapii mięśni przykręgosłupowych – to autorska fizjoterapeutyczna metoda polecana na bóle kręgosłupa, głowy, napięcia nerwowe, ograniczoną ruchomość, stany pourazowe i przeciążeniowe,
- masaże energetycznych z gorącymi i zimnymi kamieniami bazaltowymi dla osób z zaburzeniami przemiany materii i niską odpornością lub bańką chińską (terapia leczy m.in. bezsenność, zmęczenie, bóle głowy, kręgosłupa, stawów, dolegliwości układu trawiennego, wspomaga leczenie chorób układu krwionośnego i nerwowego),
- masaże LOMI LOMI wg hawajskiej filozofii HUNY, które są głęboko relaksującym rytuałem.



Przykładem leczniczego działania dotyku jest też refleksologia stóp - zabieg aktywizujący samoleczenie organizmu - w Manor House SPA połączony z kąpielą ziołową stóp. Podczas masażu terapeuta uciska na receptory odpowiadające poszczególnym narządom, a stopy nacierane są wonnymi olejkami. Ta terapia skutecznie zmniejsza stres, dolegliwości bólowe i chorobowe całego ciała. Przywraca równowagę oraz harmonię umysłu i jednocześnie wzmacnia system immunologiczny. Podobny zabieg można wykonać na twarzy, podczas którego masując i uciskając jej odpowiednie punkty, wpływa się na narządy i układy wewnątrz ciała. Uruchamiamy w ten sposób proces samoregulacji organizmu, który się wycisza i relaksuje. Poprawia się też mikrocyrkulacja krwi i limfy, zmniejszają się obrzęki, opuchlizny i zmarszczki. Refleksologia jest sztandarowym zabiegiem w holistycznym SPA hotelu Manor House. Można tu skorzystać też oczywiście z innych masażów twarzy o działaniu relaksującym, odmładzającym i poprawiającym wygląd skóry, które warto dopasować do indywidualnych potrzeb i preferencji.

Być może wielu z nas nie doceniało znaczenia dotyku, być może nie wszyscy mieli wiedzę na temat jego zalet. Jednak od dziś, biorąc pod uwagę to, co zostało powyżej napisane, czerpmy do woli z dobrodziejstw dotyku, korzystajmy manualnych masażów, gdy tylko mamy taką potrzebę i możliwość. Efekty będą nieocenione, a organizm wdzięczny.



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 Platara oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. To jedna najstarszych rezydencji ziemiankich 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 słynne z paramedycznych pobytów dla zdrowia, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Biodrobnicy, seansów w Łazienkach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpielí 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 ładowisko 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.

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

www.manorhouse.pl