

Holistyczne odżywianie w Manor House SPA

Zdrowe nawyki żywieniowe są ważną częścią zdrowego stylu życia. To, co jemy wpływa na organizm całościowo, również na zdrowie, odporność i samopoczucie.

Eksperti od dobrostanu z Manor House SPA, który od lat jest najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce, zachęcają do dbania o siebie na każdym poziomie, w tym do holistycznego odżywiania. Chodzi o jakość jedzenia i jego urozmaicenie, dobieranie zdrowych, świeżych i sezonowych produktów.

Stałym elementem kuchni Manor House SPA są kiszonki, które niosą wiele korzyści dla zdrowia. Są naturalnym probiotykiem i niskokaloryczną przekąską, poprawiają funkcjonowanie układu pokarmowego i metabolizm, ułatwiają trawienie, wzmacniają układ odpornościowy, dobrze wpływają na skórę, włosy i paznokcie, opóźniają też procesy starzenia.

- Kiszonki są ważną częścią kulinarnych propozycji Manor House SPA. W bufecie śniadaniowym podajemy kiszone przez nas ogórki, kapustę i buraki. Jest też kwas ogórkowy, który ma coraz więcej zwolenników. Do dań obiadowych często serwujemy kiszone warzywa, oprócz najczęściej spotykanych ogórków i kapusty, są to także kiszone rzodkiewka i czarna marchew o charakterystycznym granatowym kolorze. Kiszonki jako dodatki do dań głównych są nie tylko zdrowe i smaczne, ale też ładnie prezentują się na talerzu. W naszej karcie są również lubiane przez Gości pierogi z kiszoną kapustą, a w menu śniadaniowym regularnie serwujemy naturalny żurek na zakwasie – mówi Małgorzata Figarska, szefowa gastronomii w hotelu Manor House SPA.

Holistyczne podejście jest widoczne w Manor House SPA na każdym kroku. W restauracji serwuje się tradycyjne dania oraz bogaty wybór wegańskich przekąsek, potraw i deserów – tutejsze menu dla wegan cieszy się dużym zainteresowaniem. Opracowano tu także kartę Dania Lasu, a autorska Dieta Życia łączy różne style odżywiania rekomendowane przez ekspertów żywienia. Wg niej



ważne jest nie tylko co, kiedy i ile jemy, ale też w jakiej kolejności i połączeniach oraz zgodnie z grupą krwi. Podczas śniadań dostępne są naturalne soki z lokalnego gospodarstwa sadowniczego, a wszystkie potrawy i napoje powstają na bazie wody Grandera. Ta strukturalna, niechlorowana woda, jest cenniejsza nie tylko za walory smakowe, ale też za swoje właściwości: zwiększoną zdolność regeneracji, odporność na szkodliwe oddziaływanie, wydłużoną trwałość, klarowność i miękkość. Woda ożywiona metodą Grandera m.in. szybciej dostarcza substancje odżywcze do komórek, skutecznie usuwa nagromadzone toksyny, wzmacnia procesy metaboliczne, łagodzi dolegliwości żołądkowe i jelitowe.

Dostępna w całym kompleksie woda Grandera doskonale działa też na skórę, dlatego Biowitalne SPA oprócz klasycznych masaży, autorskiego programu odmładzającego i energetycznych terapii, ma szeroko rozwiniętą ofertę kąpeli, w tym leczniczych kąpeli ofuro. Prawdziwym skarbem jest basen bez chloru – wielu Gości wraca do Manor House SPA właśnie ze względu na niego. Przystronny, z rwącą rzeką, masażami wodnymi i jacuzzi, z widokiem na piękny park, urzeka wodą, która jest przejrzysta, bezwonna, nie podrażnia oczu, pielęgnuje skórę i włosy. Z jej dobrodziejstw można korzystać także w Łazienkach Rzymskich z kilkoma rodzajami saun i basenem swim z przeciwprądami oraz w Witalnej Wiosce – niezwykłym SPA pod gołym niebem.

Mazowiecki kompleks Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów**** to enklawa dla dorosłych i Polskie Centrum Biowitalności z rozległym, zabytkowym parkiem, który kryje Ogród Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, energetycznymi spiralą i labiryntem, Piramidą Horusa i Ogrodem Zen. Wszystko tu sprzyja błogiemu relaksowi, przywróceniu harmonii i wzmocnieniu sił witalnych.