

# Postaw na zdrowy kręgosłup

**Siedzący tryb życia sprawił, że ból kręgosłupa jest uznawany za epidemię współczesności. Terapeuci Gabinetów Bioodnowy Manor House SPA opracowali specjalny program, który poprawia funkcjonowanie kręgosłupa, ogólny stan zdrowia i samopoczucie.**

**K**ręgosłup utrzymuje głowę i ciało w pionowej pozycji, umożliwia poruszanie się i wykonywanie codziennych czynności. Jeśli mięśnie obok kręgosłupa nie pracują prawidłowo, są osłabione lub nadmiernie napięte, przestaje on być stabilny, pogarsza się postawa. Przeciężony kręgosłup może odpowiadać także za migreny, zawroty głowy, nadwrażliwość na światło, zapachy i dźwięki oraz mroczki, pogorszenie wzroku, szumy w uszach, ból serca, nerek czy drętwienie karku, rąk lub nóg.

W ramach Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia® opracowano specjalny program Zdrowy Kręgosłup. W położonym w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem i własnym lądowiskiem dla śmigłowców hotelu Manor House SPA można wybrać 2 lub 5-dniowe pobyty, można też oddać się indywidualnie dobranym zabiegom.

– Ulgę kręgosłupowi przynoszą masaże, okłady, ciepłe kąpiele np. z dodatkiem soli lub aromatycznego olejku, ale też relaks i wypoczynek. Odprężająco działają joga i medytacje. W naszym Biowitalnym SPA stworzyliśmy program sprzyjający zdrowiu kręgosłupa, stosujemy specjalne metody, jak np. wykorzystująca częstotliwości Schumana terapia na platformie wibracyjnej, która rozluźnia kręgosłup i stawy, aktywuje produkcję mazi międzystawowej. Jest polecana wszystkim osobom dbającym o zdrowie, zwłaszcza uskarżającym się na uporczywe, przewlekłe zmęczenie wynikające z przepracowania, stresu czy niedoboru snu. Dynamiczne ruchy wprawiają całe ciało w przyjemne wibracje, a jedno-

czesny dopływ wiązki ciepła na powierzchni pleców dodatkowo wpływa na rozluźnienie tych partii mięśni – tłumaczy Magdalena Glowacka, kierująca SPA w hotelu Manor House.

W skład pakietu „Zdrowy Kręgosłup” wchodzi: fizykoterapia (ultradźwięki, laseroterapia, krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia); kapilaroterapia - kąpiele żywiczne; masaż karku i obręczy barkowej, masaż pleców klasyczny lub bańką próżniową; zabiegi specjalistyczne (okłady na plecy – biszolin lub borowina, terapia meridianowa – akupresura magnetyczna, refleksologia stóp, BMS – biomechaniczna stymulacja mięśni całego kręgosłupa, terapia energetyczna Scenarem, plazmowy system balansujący Eemana); terapia falami milimetrowymi / rezonansowa (zabiegi antystresowe, otwieranie ośrodków energetycznych, aktywacja kręgosłupa); Terapia Harmonizacji Czakr; zabiegi uzupełniające kąpiele w solach z minerałami czy kinezyterapia - gimnastyka lecznicza kręgosłupa.

Ponadto w kompleksie Manor House SPA można zakosztować odnowy biologicznej (Pokoju Program SPA), hydroterapii w bezchlorowym basenie - ćwiczenia w wodzie wzmacniają mięśnie kręgosłupa, termo- i balneoterapii w Łazienkach Rzymskich i podczas relaksujących kąpeli, haloterapii w Chacie Solnej, muzykoterapii (muzyka solfeżowa, relaksacyjna i koncerty na misy i gongi tybetańskie), energoterapii w Ogrodzie Medytacji oraz drzewoterapii. Kompleks posiada także własną stajnię koni z zapleczem sportowo-rekreacyjnym, hotelem i SPA dla koni.

