

# art of BEAUTY

KOSMETYKA • MEDYCYN A • PODOLOGIA • ZDROWIE

Grudzień 2025 | Zima | Cena - 15,99 zł (w tym 8% VAT)

*Nie chodzę  
do pracy za karę*

wywiad z mgr Jolantą Kozaczyńską

## MEDYCYN A ESTETYCZNA

- REDUKCJA PIERSI
- MODELOWANIE POŚLADKÓW
- ZABIEGI NA USTA
- TRENDY W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ
- KWANTOWY REZONANS MOLEKULARNY
- SYNTEZA KOLAGENU W TERAPIACH LASEROWYCH

*Kreowanie pięknego uśmiechu*

## HOLISTYKA / ZDROWIE

- MADEROTERAPIA
- PIJAWKI MEDYCZNE
- SLOW BEAUTY
- WZMOCNIJ MIĘŚNIE OCZU

## KOSMETOLOGIA

- MEZOTERAPIE ANTI-AGING
- PIELĘGNACJA – PROCEDURY INWAZYJNE
- TIKTOKOWE TRENDY BEAUTY
- MAKIJAŻ PIELĘGNACYJNY

## PODOLOGIA

- STOPA CUKRZYCOWA
- BRODAWKA, GRZYBICA, KURZAJKA

**Clean Cosmeceuticals – połączenie  
skuteczności i czystej formuły**

Rozmowa z dr n. med. Aleksandrą Rymszą

# WPŁYW STRESU NA SKÓRĘ

M E C H A N I Z M Y I S C H O R Z E N I A I L E C Z E N I E



artofbeautypolska



artofbeauty\_polska



art of BEAUTY Live

www.artofbeauty.com.pl



**S**pecjaliści od dobrostanu z Manor House SPA rekomendują **maderoterapię jako naturalny i skuteczny sposób na wymodelowanie ciała i poprawę samopoczucia.**

– *Najlepiej sprawdza się połączenie aktywności fizycznej, zabiegów poprawiających jakość skóry i zdrowej diety. Dobre rezultaty daje bieganie, chodzenie (najlepiej w szybkim tempie), pływanie i taniec. Najważniejsze, by ruszać się regularnie i racjonalnie się odżywiać – jeść posiłki o stałych porach, oprzeć dietę na warzywach, unikać fast foodów, przetworzonych potraw, nadmiaru soli i cukru oraz pamiętać o picu wody.* – tłumaczy Małgorzata Przydacka, Managerka SPA w hotelu Manor House i dodaje: – *Dla pełnego efektu ważne są zabiegi wyszczuplające i ujędrniające skórę. Osobiście polecam **masaże limfatyczne, zabiegi z użyciem bańki chińskiej i mającą swoje korzenie w Kolumbii maderoterapię, która zyskuje coraz większą popularność na całym świecie, również w Polsce.** Ta innowacyjna technika masażu wykorzystuje drewniane narzędzia o różnych kształtach, które dostosowują się do naturalnych krzywizn ciała. Sesje maderoterapii pomagają w redukcji cellulitu, poprawie krążenia krwi i limfy, ujędrnieniu skóry, a także relaksacji całego organizmu.*

#### Co to jest maderoterapia?

Masaż drewnianymi narzędziami jest starożytną, znaną od tysięcy lat, techniką, ale to kolumbijscy eksperci przypomnieli o niej w XX w., opracowując jedną z najbardziej skutecznych metod w walce z cellulitem i nadmierną tkanką tłuszczową. **Maderoterapia jest odpowiednim zabiegiem dla zmagających się z tzw. „pomarańczową skórą”, cellulitem wodnym, tłuszczowym lub mieszanym albo nadmierną tkanką tłuszczową w okolicach brzucha, ramion, ud i pośladków.**



# Maderoterapia

## naturalny sposób na piękne ciało i dobre samopoczucie

SZUKASZ NATURALNEGO SPOSOBU NA WYMODELOWANIE SYLWETKI, UJĘDRNIENIE SKÓRY I POZBYCIE SIĘ CELLULITU? MADEROTERAPIA TO GORĄCY HIT W ŚWIECIE BEAUTY Z REALNYMI EFEKTAMI. TEN HOLISTYCZNY RYTUAŁ Z UŻYCIEM DREWNIANYCH NARZĘDZI, NIE TYLKO POPRAWIA WYGLĄD CIAŁA, ALE TEŻ WYCISZA, RELAKSUJE I DODAJE ENERGII.

Po serii masażu są zauważalne zmiany w ciele, takie jak: ujędrnienie i uelastycznienie skóry, zmniejszenie obwodów, pobudzenie krążenia, redukcja zastojów limfatycznych oraz odprężenie i wyciszenie organizmu poprzez stymulację energetyczną oraz obniżenie poziomu stresu, co w efekcie pomaga osiągnąć pełen relaks.

#### Dlaczego warto wybrać maderoterapię?

Ten holistyczny zabieg, łącząc w sobie moc dotyku, natury i energii, działa nie tylko na ciało, ale i na umysł. **Maderoterapia stymuluje układ limfatyczny, wspomaga krążenie, redukuje**

**napięcia, detoksykuje i poprawia samopoczucie.** Jest polecany szczególnie wiosną i latem, kiedy częściej odsłaniamy ciało i chcemy poczuć się lekko, świeżo, promiennie.

– **W maderoterapii stosujemy różne techniki masażu, w zależności od celu zabiegu.** Masaż wałkiem gładkim poprawia krążenie krwi, stymuluje limfę i rozluźnia napięte mięśnie. Masaż wałkiem karbowanym skutecznie działa na redukcję cellulitu, pobudzając skórę do regeneracji. Stosowany do modelowania sylwetki masaż bańką drewnianą pomaga w drenażu limfatycznym i usuwaniu toksyn. Z kolei masaż specjalnymi łopatkami pomaga w intensywnym ujędrnieniu skóry i redukcji tkanki tłuszczowej,

a masaż kielichami drewnianymi jest wykorzystywany do głębokiego rozluźnienia mięśni oraz poprawy jędrności skóry. – wyjaśnia Małgorzata Przydacka, zarządzająca zespołem Biowitalnego SPA w hotelu Manor House.

#### Jak działa maderoterapia?

Zabieg wykonywany jest z użyciem anatomicznie zaprojektowanych, drewnianych narzędzi – **wałków, łopatek, kielichów.** Ich kształt dostosowany jest do naturalnych krzywizn ciała, dzięki czemu masaż jest bardzo precyzyjny i komfortowy. **Ruchy wykonywane przez terapeutę wspomagają krążenie, przyspieszają przemianę materii, drenaż i rozbijają tkankę tłuszczową.** W zależności od wybranej techniki, zabieg może działać ujędrniająco, modelująco, rozluźniająco lub oczyszczająco. Po kilku sesjach maderoterapii zauważalne są wyraźne zmiany: skóra staje się gładziej i jędrniejsza, zmniejszają się obwody, a całe ciało zyskuje lekkość i nową energię.

#### Stosowane techniki w maderoterapii:

- Wałek gładki – rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie,
- Wałek karbowany – intensywnie działa na cellulit,
- Drewniana bańka – wspiera drenaż limfatyczny i detoks,
- Specjalne łopatki – modelują ciało i ujędrniają skórę,
- Kielichy drewniane – głęboko relaksują i wspomagają regenerację.

#### Maderoterapia w najlepszym wydaniu

W holistycznym kompleksie hotelowym Manor House SPA\*\*\*\* Pałac Odrowążów\*\*\*\*\* od lat stawia się na naturalne metody. Gabinety Bioodnowy specjalizują się w energetycznych terapiach, skorzystać m.in. można z refleksologii stóp i twarzy, masażu dźwiękiem, terapii magnetycznej igłą pięciu żywiołów z użyciem baniek HAI czy autorskiej terapii z energią czakr. **W ramach programu odmładzającego Alchemia Zdrowia® można pobudzić naturalną zdolność organizmu do regeneracji,** korzystając m.in. z unikatowych Terapii: Biowitalnej, na Kryształowym Łóżku, multifalowej lub na platformie wibrującej w rytm częstotliwości rezonansowych Schummana. Na uwagę zasługują też kąpiele mineralne na bazie biszofitu poławskiego z magnezem, głęboko oczyszczające i żywiczne o działaniu odmładzająco-regenerującym. Biowitalne SPA Manor House słynie z kąpeli ofuro w wysokich wannach, bezchlorowego basenu z ożywioną wodą i seansów saunowych w kompleksie Łaźni Rzymskich.

Bardzo ważną częścią tutejszego Menu SPA są zabiegi manualne i masaże, m.in. lomi lomi, kobido czy właśnie maderoterapia, na którą warto postawić ze względu na jej liczne zalety. Regularne sesje (najlepiej w serii) przynoszą widoczne efekty: ujędrnienie skóry, zmniejszenie obwodów, poprawę cyrkulacji krwi i limfy, redukcję cellulitu, rozluźnienie mięśni i wyciszenie układu nerwowego.

*Maderoterapia to pochodząca z Kolumbii technika masażu, która łączy drenaż limfatyczny i manualne techniki pracy z ciałem z wykorzystaniem anatomicznie wyprofilowanych, drewnianych narzędzi. Jest uznawana za jeden z najskuteczniejszych naturalnych sposobów redukcji cellulitu i modelowania sylwetki.*



#### Korzyści z maderoterapii:

- **wyglądzenie i ujędrnienie skóry** – specjalne drewniane wałki i kubki wykorzystywane w zabiegu pobudzają produkcję kolagenu i elastyny, sprawiając, że skóra staje się bardziej napięta i sprężysta,
- **modelowanie sylwetki** – pomaga zredukować tkankę tłuszczową i wyrzeźbić ciało, dzięki czemu wygląda ono smuklej i bardziej harmonijnie,
- **naturalny detoks organizmu** – stymulacja układu limfatycznego przyspiesza usuwanie toksyn i redukcję obrzęków, co poprawia ogólne samopoczucie i kondycję skóry,
- **redukcja cellulitu** – regularne zabiegi wspierają wałek z cellulitem, sprawiając, że

skóra staje się gładziej i jędrniejsza.

#### Kto powinien wypróbować ten zabieg?

Maderoterapia jest polecana szczególnie osobom:

- z cellulitem (wodnym, tłuszczowym, mieszanym),
- zmagającym się z obrzękami i zastojami limfy,
- z nadmierną tkanką tłuszczową w okolicach brzucha, ud, pośladków, ramion,
- pragnącym poprawić jędrność skóry i zredukować stres.

#### Holistyczna recepta na zdrowie i piękno

Maderoterapia nie jest kolejną modą, lecz sprawdzoną, naturalną metodą wspierania kobiecego ciała. W połączeniu ze zdrową dietą, aktywnością fizyczną i świadomym odpoczynkiem doskonale poprawia wygląd, wspiera zdrowie i dobre samopoczucie. Dzięki tej naturalnej i bezpiecznej metodzie można zyskać więcej energii, zdrową i jędrną skórę oraz zrełaksowane ciało.

Więcej informacji: [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)

