



Kąpiel na zdrowie

Zabiegi z wykorzystaniem wody wzmacniają ogólną odporność organizmu, niwelują bóle kręgosłupa i nerwobóle. Pomagają też cierpiącym na choroby stawów, reumatyzm, otyłość, cukrzycę i dolegliwości skórne.

Prozdrowotne działanie wody jest znane od wieków, a jej leczniczy wpływ cenili różne kultury. Nic dziwnego, bowiem kąpiele uspokajają, odprężają i poprawiają nastrój. Działają wspomagająco w stanach przemęczenia, wyczerpania i nadmiernego stresu. Hydroterapia wykorzystuje reakcję organizmu na bodźce zewnętrzne (temperaturę, wyporność i nacisk), ale także skład wody. Warto pamiętać, że mikro- i makroelementy skuteczniej wchłaniają się przez skórę podczas kąpieli niż przez układ pokarmowy.

Już w starożytności wierzono, że woda nie tylko uzdrowia ciało, ale także oczyszcza duszę. Dla Japończyków, którzy słyną z długowieczności, rytuał kąpieli w wysokich wannach jest synonimem luksusu – w dzisiejszych czasach tylko najbogatsi mają wanny ofuro w domowych łazienkach. Dobrze wiedzieć, że takie kąpiele w pozycji siedzącej w głębokich wannach są nie tylko przyjemne i odprężające, ale dodatkowo niosą wiele korzyści dla zdrowia (lecznicze działanie ciśnienia hydrostatycznego wysokiego słupa wody).

W mazowieckim kompleksie Manor House SPA pokoje ofuro z wysokimi wannami w hotelowych łazienkach cieszą się dużym zainteresowaniem. Na kanwie tej popularności stworzono autorski projekt dwuosobowych wanień Duo Ofuro by Manor House, które łączą ich dobroczynny wpływ na organizm z romantyczną kąpielą we dwoje.

Wybierając się do tej przepięknej, dobrej energią enklawy dla dorosłych (to hotel bez dzieci), przyjaznej weganom i alergikom, z unikatowym Biowitalnym SPA, warto wybrać pokój z możliwością kąpieli ofuro. Wanna Duo Ofuro jest szczególnie polecana parom celebrującym wspólny czas we dwoje i zmysłowe doznania. Ponadto można ją mieć na wyłączność w domowym azylu – będzie piękną i zarazem funkcjonalną ozdobą łazienki lub pokoju kąpielowego (więcej na: www.wannaduofuro.pl).

W Manor House SPA lecznicze kąpiele są ważną częścią programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alche-

mia Zdrowia®. Można zaznać tu m.in. pierwszych w Polsce odmładzająco-regenerujących kąpieli żywicznych (kapilaroterapia) i uodparniających kąpieli mineralnych na bazie biszofitu poławskiego z magnezem. Dużą przyjemność niosą też kąpiele w soli himalajskiej lub srebrzystej soli ze sproszkowaną perłą, odżywcze miodowo-mleczne z cytrusami, ujędrniające w ciemnym piwie z jabłkami czy aromatyczne w korzennych miodach pitnych z grejpfrutem i herbatą, którym można się oddać w zaciszu hotelowego pokoju przy dźwiękach relaksującej muzyki.

Skoro o kąpielach mowa, warto wspomnieć o Łazienkach Rzymskich, gdzie można oddawać się rytuałom saunowym – godne polecenia są seanse w płótnach, hydromasaże połączone z koloroterapią, nocne sesje saunowe i balneoterapia wykorzystująca zalety wody o różnych temperaturach i stanach skupienia. Warto też zażyć kąpiele w jacuzzi oraz basenie Swim SPA z przeciwprądami, masażami typu Shiatsu, Fan i Hamman, źródłem z pitną wodą Grandera i gejzerami inhalacyjno-parowymi z mgiełką plazmy. Można wreszcie skorzystać z bezchlorowego basenu z bezzapachową i niezwykle czystą wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, po której skóra jest miękka i gładka, a włosy łatwiej się rozczesują. Polecamy również relaks w klimatycznej Strefie Harmonizowania Czakr, gdzie na ciepłych leżankach w towarzystwie dźwięków muzyki o częstotliwościach poprawiających zdrowie można ukoić zmysły.

Wiedząc, że woda relaksuje, oczyszcza i regeneruje organizm, łagodzi bóle i problemy skórne, pobudza metabolizm i układ krążenia, bierzmy kąpiele tak często, jak to możliwe. Gdy są regularne, niosą nieocenione korzyści dla zdrowia, a te we dwoje to wspaniałe romantyczne chwile przy świecach i nastrojowej muzyce, które sprzyjają bliskości i pogłębieniu uczuć w związku.

Więcej na www.manorhouse.pl

