



# LECZNICZA moc kąpiel

**Kąpiel jest dobra na wszystko: oczyszcza i regeneruje organizm, zmniejsza bóle mięśni, kręgosłupa i stawów, pobudza nasz układ krążenia, łagodzi trądzik, odpręża, relaksuje. Warto znaleźć na nią czas.**

Od dawna wiadomo, że kąpiele lecznicze mobilizują naturalne siły organizmu do zwalczania różnych dolegliwości, hydroterapia jest bowiem jedną z najstarszych i dobrze sprawdzonych metod leczenia. Ogromną zaletą wodolecznictwa jest łatwość jego stosowania. Leczenie wodą oparte jest na reakcji organizmu na bodźce zewnętrzne: temperaturę, wyporność i nacisk, ale także sam skład wody – najbezpieczniejsze wchłanianie mikro- i makroelementów odbywa się przez skórę. To doskonały sposób na jej odżywienie, nawilżenie i wygładzenie. Kąpiele lecznicze zwiększają witalność i ogólną odporność organizmu, pobudzają układ krążenia i metabolizm, umożliwiając oczyszczanie tkanek ze zbędnych produktów przemiany materii, poprawiają ukrwienie skóry, koją bóle mięśniowe, redukują stres, niosąc głęboki relaks i odprężenie, a także dobrze działają przy licznych schorzeniach (np. choroby serca, układu krążenia, układu nerwowego czy dolegliwości bólowe). Podczas kąpiel pozbywamy się przez skórę niepotrzebnych składników, takich jak: chlorek sodu

(soli), wapń, fosfor czy kwas mlekowy, równocześnie przyswajając wprost z wody – wzbogaconej np. solami czy ziołami – wartościowe dla organizmu minerały.

Lecznicze kąpiele są ważną częścią programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia® opracowanego w kompleksie hotelowym Manor House SPA. Można zaznać tu m.in. pierwszych w Polsce **odmładzająco-regenerujących kąpiel żywicznych** (kapilaroterapia), które – usprawniając cały układ kapilarny – wpływają na poprawę przemiany materii, odżywianie narządów oraz wydalanie toksyn z organizmu. Podwyższają także odporność i wydajność organizmu, mają korzystny wpływ w leczeniu i profilaktyce chorób związanych z miażdżycą, zapobiegają też powstawaniu cellulitu. Warto również wymienić ułatwiające zasypianie **relaksujące kąpiele w sodzie oczyszczonej z naturalnym olejkiem pichtowym czy też uodparniające kąpiele mineralne w biszoficie połtawskim**, który jest bogaty w bezcenne dla organizmu minerały: jod, brom, żelazo, potas, wapń, srebro, złoto, miedź, mangan,

selen, krzem oraz magnez. Jako że biszofit ma blisko stu procentową przyswajalność, skutecznie uzupełnia braki tak potrzebnych makro- i mikroelementów, skutecznie leczy dolegliwości skórne, może usunąć reumatyczne bóle stawów, zapalenie stawów, zapalenie korzonków nerwowych, bóle kręgosłupa, bóle i skurcze mięśni, obrzęki oraz działa kojąco przy zwyrodnieniach kręgosłupa, żylakach kończyn dolnych, haluksach, zwichnięciach i urazach. Dużą popularnością cieszą się 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 grejfrutem i herbata**, którym można się oddać w zaciszu hotelowego pokoju przy dźwiękach relaksującej muzyki.

Oprócz dodatków, którymi wzbogacimy wodę, ogromne znaczenie ma temperatura kąpiel:

- zimna – od 25 do 30 st. C (kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 3 minuty) – pobudza i dodaje energii, wzmacnia napięcie mięśni i poprawia ukrwienie skóry;
- chłodna – o temperaturze wody ok 36 st. C (zalecany czas kąpiel to 15 minut) – doskonale odpręża, usuwa zmęczenie i lekko pobudza;
- ciepła lub gorąca – o temperaturze powyżej 37 st. C (powinna trwać 15–30 minut) – skutecznie likwiduje napięcie mięśni, rozgrzewa, pobudza układ krążenia i metabolizm umożliwiając oczyszczanie się ze zbędnych produktów przemiany materii. Zwiększa również witalność i odporność, odmładza, odżywia i tonizuje skórę, nadaje jej też miękkość. Rozluźnia, odpręża i redukuje stres, poprawia samopoczucie i pomaga zasnąć. Ponadto łagodzi niektóre bóle, dlatego jest wskazana po wysiłku fizycznym.

Według Japończyków rytuał kąpiel w wysokich wannach oczyszcza zarówno ciało, jak i duszę. Kąpiele Ofuro w głębokich wannach w pozycji siedzącej są nie tylko przyjemne, ale niosą także wiele prozdrowotnych korzyści (działanie ciśnienia hydrostatycznego wysokiego słupa wody). Są to sztandarowe kąpiele w ofercie hotelu Manor House SPA. Stworzono tu specjalne pokoje Ofuro z wysokimi wannami, w tym również z wannami dwuosobowymi Duo Ofuro by Manor House wg autorskiego projektu. Łączą one dobroczynny dla organizmu wpływ kąpiel w wysokiej wannie z romantyczną kąpielą we dwoje.

Na Biowitalne SPA Manor House SPA składa się także bezchlorowy basen z plazmatyczną wodą ożywną metodami Grandera i dr. Keshego oraz kompleks łaźni rzymskich z basenem Swim SPA z przeciwprądami, wanną SPA z masażami typu

*Według Japończyków rytuał kąpiel w wysokich wannach oczyszcza zarówno ciało, jak i duszę.*



Shiatsu, Fan i Hamman, źródłem z pitną wodą Grandera i gejzerami inhalacyjno-parowymi z mgiełką plazmy. Można skorzystać tu z seansów w płótnach, hydromasaży połączonych z koloroterapią, nocnego saunowania i balneoterapii wykorzystującej wodę o różnych temperaturach.

Regularne oddawanie się przyjemności kąpiel niesie nie tylko błogi relaks i odprężenie, ale także nieocenione korzyści dla zdrowia i urody.

