

SPA Sanus Per Aquam –

to zdrowie przez wodę. Woda jest dla ciała tym, czym marzenia dla duszy. Nasze SPA to nowoczesny i ponadczasowy styl życia, przepleciony doskonałym nastrojem, relaksacją oraz ukojeniem.



PRZED KORZYSTANIEM Z KĄPIELI W SAUNIE



MISY DO MOCZENIA STÓP Naprzemienna kąpiel stóp w ciepłej i zimnej wodzie, spowoduje znacznie lepsze wypacanie w saunach.

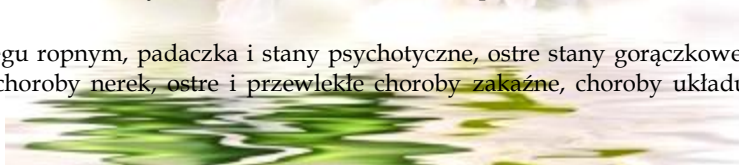
SAUNA NA PODCZERWIĘĆ (kabina IR) Podczas seansu w tej saunie następuje ogrzewanie promieniami podczerwieni, które docierają do 5 mm w głąb ciała, bez działania szkodliwych promieni UV. Jednocześnie wytwarzana jest energia podobna do energii słonecznej, co rozgrzewa i rozluźnia organizm wpływając korzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Choć temperatury są tu niższe (ok. 50°C) niż w saunie suchej – wypacamy się tak samo. Z kabiny IR można korzystać codziennie. Nie ma przeciwwskazań, by korzystały z niej dzieci, osoby starsze, z chorobami układu krążenia.

ŁAŻNIA PAROWA Kąpiel w 100% wilgotności i temperaturze 40-50 °C. ma niezliczone walory kosmetyczne i zdrowotne. Specjalnie dozowane aromaty oraz niepowtarzalne oświetlenie stwarzają intymny i relaksacyjny nastrój. Gorąca para doskonale rozluźnia naczynia krwionośne, rozszerza drogi oddechowe, oczyszcza ciało z substancji szkodliwych dla organizmu.

SAUNA SUCHA Dobroczynny wpływ sauny wynika z połączenia zabiegu przegrzania ciała przy zastosowaniu gorącego, suchego powietrza z okresowym oddziaływaniem dużej wilgotności, po którym następuje zabieg ochładzania. Kąpiel w saunie pobudza przemianę materii, skutecznie pomagając w procesie odchudzania, poprawia jakość snu, zniweluje działanie stresu. Dzięki saunie nasze mięśnie szybciej się regenerują, a skutki przetrenowania są mniej bolesne.

WSKAZANIA: poprawa wyglądu skóry, rozluźnienie mięśni, oczyszczenie ciała, zwiększenie odporności.

PRZECIWWSKAZANIA: choroby skóry o przebiegu ropnym, padaczka i stany psychiatryczne, ostre stany gorączkowe, skłonność do krwawień, choroba nowotworowa, choroby nerek, ostre i przewlekłe choroby zakaźne, choroby układu krążenia, ciąża.



PODGRZEWANE LEŻANKI Odpowiednio wyprofilowane , podgrzewane do temperatury ciała ceramiczne leżanki, działają relaksacyjnie na organizm stwarzając niepowtarzalny komfort wypoczywających.

SŁONECZNE NIEBO-NIEBIAŃSKA ŚWIATŁOTERAPIA (INFRA SKY) Produkt dostępny w Polsce od listopada 2008 r. pod nazwą Infra Sky. Umieszczone pod sufitem urządzenie posiada wbudowane promienniki emitujące promieniowanie podczerwone podobne do słonecznego, ale wolne od promieni UV. Ciepło wnikające do tkanek przyspiesza wiele reakcji zachodzących w organizmie np.:

- zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych, poprawia krążenie krwi, przyspiesza jej natlenianie,
- powoduje dokrwienie i dotlenienie narządów,
- poprawia pracę serca,
- poprawia pracę nerek, co wpływa na lepsze oczyszczanie organizmu z toksyn,
- przyspiesza przemianę materii,
- pozwala zmniejszyć cellulitis,
- zmniejsza napięcie mięśni i nerwów, łagodzi bóle,
- poprawia kondycję stawów, rozgrzewa mięśnie, co jest istotne w sporcie i rehabilitacji ruchowej.

Szczególnymi WSKAZANIAMI do korzystania z dobrodziejstw promieniowania podczerwonego są: pourazowe uszkodzenia tkanek miękkich, porażenia nerwu twarzowego, rwa kulszowa, zapalenia stawów, oparzenia, nadciśnienie, zrosty pooperacyjne, blizny, bóle menstruacyjne, cukrzyca, żylaki.

GROTA SOLNA Ściany groty zbudowane są z naturalnych brył solnych nasyconych minerałami i mikroelementami. Podłogę pokryto grubymi ziarnami soli idealnymi do masażu stóp. Biologiczna i chemiczna czystość, ujemna jonizacja, mikroklimat bogaty w jod, brom, wapń czy magnez mają dobroczynny wpływ na zdrowie i samopoczucie każdego człowieka.

Niepowtarzalny klimat i delikatne oświetlenie pozwolą wyciszyć się i zrelaksować podczas 45 minutowego seansu.

WSKAZANIA: Korzystanie z groty solnej w szczególności polecamy dla osób cierpiących na: przewlekłe nieżyty nosa, gardła krtani, oskrzeli, nieżyty (alergiczne i przerostowe) górnych dróg oddechowych, przewlekłe i nawracające zapalenie zatok , pylice i astmy, niedoczynność tarczycy, nerwice i stany przemęczenia, spadku odporności na stres, uodpornienie się na nawracające się infekcje dróg oddechowych, schorzenia sercowo - naczyniowe: niewydolność krążenia, stany pozawałowe, nadciśnienie, schorzenia przewodu pokarmowego: choroba wrzodowa, żołądka i dwunastnicy, nieżyt żołądka, schorzenia dermatologiczne: łuszczyca, zapalenie skóry

PRZECIWSKAZANIA: nadczynność tarczycy, choroby nowotworowe.

SCHŁADZANIE PO SAUNIE Izolacja termiczna ciała - chłodzenie po saunie chroni przed zimnem i wzmacnia układ odpornościowy,

GROTA LODOWA

Po seansie w saunie zalecane jest schłodzenie ciała. Zimny prysznic pod jednostrumieniowym natryskiem, łagodne polewanie lub nacieranie się kostkami lodu (według metody Kneippa - zaczynając od nóg i rąk, a na sercu kończąc) korzystnie wpływa na układ krwionośny i doskonale hartuje organizm. Dla odważnych polecamy krótką kąpiel pod kubłem doznań, gdzie silny kontrast pomiędzy ciepłem i zimnem daje efekt szczególnie głębokiego odprężenia. Niezależnie jednak od wybranego rodzaju ochładzania, ogólna zasada głosi, iż wizyta w saunie raz w tygodniu połączona z maksymalnie trzema fazami chłodzenia sprawia, że ciało i umysł są w świetnej formie - o każdej porze roku.