

Účinky wellness

VYPUSŤTE PÁRU

Parní sauna

Parní sauna je mlhová lázeň s teplotou cca 40 až 60 °C a až 100% vlhkostí. V porovnání s klasickou saunou tedy není tak horká a najdete v ní mnohem vlhčí vzduch, díky čemuž pomáhá při onemocnění dýchacích cest a revmatických potížích. Doporučuje se také jako součást léčby přetížení svalů a poruch prokrvení. Má blahodárny vliv na zdraví pokožky – napomáhá k pročištění pórů a odstranění akné nebo celulitidy.

Parní sauna stimuluje životní funkce, omlazuje organismus a podporuje redukci váhy. Mezi její účinky patří i pomoc při bolestech kloubů, detoxikace, zrychlení látkové výměny či uvolnění dýchacích cest.

Jak správně používat parní saunu:

- 1) Před vstupem do sauny proveďte řádnou očistu těla vodou a mýdlem.
- 2) V sauně zůstaňte tak dlouho, dokud nejste řádně prohřátí. Pokud se vám ale začne točit hlava, okamžitě odejděte. Délka pobytu v parní sauně je vždy individuální, obvykle však trvá 10-20 min.
- 3) Po odchodu z parní sauny se osprchujte – není nezbytně nutné se prudce ochlazovat, klidně použijte jenom vlažnou vodu. Intenzitu ochlazení volte podle svých preferencí. K maximální relaxaci a dosažení co nejlepších zdravotních účinků doporučujeme cyklus prohřívání a ochlazování dvakrát až třikrát zopakovat. Doba a intenzita ale záleží čistě na vás.
- 4) Po ukončení každého cyklu i celého saunování doporučujeme libovolně dlouhý odpočinek na lehátku.
- 5) Mezi jednotlivými cykly i po ukončení celého saunování doporučujeme doplňovat vypocenou vodu a minerální soli. K tomu se nejlépe hodí neslazené minerálky, ovocné šťávy či jiné nealkoholické nápoje.

Účinky wellness

ODPOČINEK, KTERÝ LÉČÍ

Infrasauna

Infrasauna je skvělá volba pro každého, komu je klasická sauna kvůli příliš vysoké teplotě a těžko dýchatelnému vzduchu nepříjemná. Infrasauna je výrazně chladnější - její teplota je přibližně 30-60 °C. K tomu ale nabízí infračervené záření, které prohřívá organismus nejen na povrchu, ale proniká také do hlubších tkání a svalů. Proto je, na rozdíl od klasické sauny, vhodná i pro lidi, kteří trpí kardiovaskulární poruchou.

Blahodárné účinky infrasauny

- **Pročišťuje pokožku** - v infrasauně prohřejete hned několik vrstev pokožky najednou, čímž zlepšíte její prokrvení, odbouráte tukové buňky a vaše kůže bude pružnější a pevnější
- **Napomáhá léčit ekzémy a další onemocnění kůže**
- **Odstraňuje cholesterol a snižuje hladinu cukru v krvi**
- **Ulevuje od bolesti** - infračervená sauna díky prohřátí organismu a zvýšení cirkulace krve tiší bolesti kloubů a svalů
- **Posiluje imunitní systém a odstraňuje toxické látky**
- **Pomáhá při kardiovaskulárních onemocněních**

Jak správně používat infrasaunu:

- 1) Před saunováním si dejte vlažnou sprchu a pečlivě se utřete dosucha. Do infrasauny si připravte jeden ručník či osušku na sezení a druhý na otírání potu z těla, čímž podpoříte další pocení.
- 2) Po celý pobyt v infrasauně doplňujte do těla tekutiny - voda zkvalitňuje celkové působení infračerveného tepelného systému a urychluje látkovou výměnu.
- 3) Po odchodu z infrasauny se posadte do relaxační zóny. Až se budete cítit stejně jako před saunováním, osprchujte se vlažnou vodou. Nepoužívejte ale sprchový gel ani mýdlo, protože vaše póry budou po infrasaunování otevřené a tyto prostředky by je mohly zanést.

Účinky wellness

PÁROVÝ RELAX

Hydromasážní vana pro dva

V hydromasážní vaně najdete nejen zasloužený odpočinek, ale i prokrvení tkání a orgánů. O to se postará blahodárná kombinace vody o vhodné teplotě a síla trysek. Vodní masáž působí na malou část lidského těla, díky čemuž má v porovnání s tou perličkovou intenzivnější účinek a prokrvuje hloubkově.

Trysky můžete nastavit dle vašeho přání – a například si vybrat zklidňující masáž krku, páteře, důležitých kloubů, chodidel atd. Pohodovou atmosféru pak dotvoří osvětlení vody (chromoterapie), relaxační hudba, svíčky nebo vonné tyčinky.

Psychické účinky hydromasáže

Hydromasáž pomáhá při nervových poruchách a neurologických onemocněních, neurózách a psychickém vypětí, nespavosti, stresu. Pozitivně stimuluje nervová zakončení, ale i produkci endorfinů (hormonů štěstí).

Fyzické účinky hydromasáže

Hydromasáž zlepšuje fyzickou kondici, uvolňuje fyzickém vypětí a svalovou únavu, snižuje bolestivost pohybového aparátu a pomáhá při revmatických potížích či artritidě. Zlepšuje prokrvení orgánů, svalů a pokožky, napíná povrch pokožky (prevence celulitidy) a je vhodná jako součást rekonvalescence poúrazových a pooperačních stavů, ale i coby léčba zánětlivých otoků a podlitin, tukových tkání a jizev. Pomáhá jak při některých chorobách krevního oběhu a cév, tak i chronických chorobách dýchacího systému, jako je astma.

ZKLIDNĚTE TĚLO I MYSL

Perličková koupel

Perličková koupel vám prostřednictvím proudu stlačeného vzduchu poskytne jemnou masáž kůže i podkoží. Její síla je, na rozdíl od hydromasážní vany, rozložena na větší plochu, čímž dochází k intenzivnějšímu zklidnění celého těla, byť prokrvení je spíše povrchové a nejde tolik do hloubky. Tření bublin o povrch těla vyvolá sedativní účinek, který má blahodárný vliv na psychiku (stres, deprese, vyčerpání).