

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## KLASICKÁ RELAXAČNÁ MASÁŽ/ AROMA MASÁŽ/ RELAXAČNÁ MEDOVÁ MASÁŽ/

Zvýšené prekrvanie organizmu masážou Vám zlepší termoregulačné procesy, dýchanie, urýchli dobu liečby po zraneniaciach, podporí duševnú výkonnosť a zabezpečí zdravý, tvrdý spánok. Vaša pokožka bude po masáži napnutá a svieža. Celkové upokojenie organizmu a oddych počas „Klasickej relaxačnej masáže“ je investovaný čas, ktorý Vám Vaše telo oplatí v podobe zlepšenia koncentrácie a celkového výkonu počas nasledujúcich dní.

**Doba trvania:** čiastočná 20 minút (chrbát alebo dolné končatiny), celková 40 minút - okrem relaxačnej medovej masáže (masáž celého tela)

**Indikácie:** bolestivosť svalov, kĺbov a šliach, bolesti chrba, šíje, svalov a hlavy, odburáva odpadové látky

**Kontraindikácie:** horúčky a infekčné ochorenia, akútne zápalové ochorenia a zlyhávanie dôležitých životných funkcií, infekcie kože a plesňové ochorenia, lokálne postihnuté miesta po zápaloch žil a trombóze, hnačkové ochorenie a ochorenia s krvácaním v stolici, plný žalúdok - bezprostredne po jedle, plný močový mechúr, tehotné ženy a 2 mesiace po pôrode, masáž brucha pri menštruačii, miesta nádorov, materských

## MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI

Magická sila lávového kameňa je skrytá v jeho pôvode. Bazaltový, krásne hladký lávový a obľúkameň bez prasklín dokáže úžasne absorbovať a udržovať teplo. Masér Vám nahriate kamene postupne prikladá pozdĺž chrabtice a dôležitých energetických bodov na chrbe a krčnej chrabtici. Teplo, ktoré kamene vyžarujú Vám zahreje unavené telo a postupne odzbúra stres a navodí pocit pohody a harmonie. Masér Vás nechá počas 20 minút vyhriať aby sa Vaše telo uvoľnilo a zároveň Vám jemne masíruje dolné končatiny. Nasleduje príjemná masáž chrabtice pomocou lávových kameňov a voňavého oleja s vitamínnimi. Získané teplo Vám rozprádi do celého tela čo Vám prinesie nezabudnuteľný pocit uvoľnenia. Čarovné účinky tepla navracajú duševnú pohodu a blahodárme pôsobia na unavené telo.



**Doba trvania:** 20 minút (masáž nôh alebo chrba)

**Indikácie:** problémy so studenými nohami, stuhnuté svaly, bolesti chrba, slabá cirkulácia, artrítida, stresové a úzkostné stavby, nespavosť, depresia

**Kontraindikácie:** hypersenzitivita na teplo, infekčné ochorenia, zápalys, horúčka, pooperačné stavby, poranenia, kožné problémy, popáleniny, modriny, kŕčové žily, ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, diabetes, epilepsia, silná bolestivá menštruačia tehotenstvo

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## ANTISTRESOVÁ MASÁŽ

V dnešnej uponáhlanej dobe sme stále viac vystavovaní stresu. Jeho negatívne účinky sa v nás prejavujú pocitom vnútornej nervozity, vyčerpanosti, celkovej podráždenosti, nespavosti, tuhnutím ramien a bolestami hlavy a krčnej chrbtice. Práve uvoľňujúca antistresová masáž poskytuje organizmu návrat do jeho prirodzeného stavu. Masážanie rozprúdi lymfy v tele, vďaka čomu sa z neho vylučujú odpadové látky. Vďaka tomu, že masážou sa rýchlosťe vyplavujú negatívne toxiny, hromadiace

sa v koži a svaloch, pri opakovanom absolvovaní môže masáž pomôcť aj pri odstraňovaní migrén.

**Doba trvania:** 20 minút (*chrábát, hlava*)

Masáž sa neodporúča, ak ľovek trpí vysokým krvným tlakom, onkologickým ochorením alebo epilepsiou.

## MEDOVÁ DETOXIKAČNÁ MASÁŽ

Ludové liečiteľstvo využíva med od dávnych čias. Med dokáže ľudské telo ľahko spracovať a napomáha vylučovaniu toxinov cez pokožku. Pri medovej masáži Vám masér pomocou tlaku dlani jemne masíruje chrábát čím sa med „pumpuje“ do kožných pór a vychádzá na povrch tela aj s nečistotami. „Medová detoxikačná masáž“ Vás cez pokožku zbavuje toxinov, ktoré sa ukladajú v ľudskom tele a zároveň cez reflexné zóny na chrbe stimuluje činnosť orgánov. Liečivá sila medu Vám prostredníctvom masáže pomáha zbaviť sa negatívnych myšlienok, chronickej únavy, tráviacich ťažkostí a problémov s nespavosťou. Medová detoxikačná masáž „Zázrak prírody“ Vám prinesie celkovú úľavu, potrebný oddech a načerpanie novej energie.



**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** liečba civilizačných chorôb (usadené jedy a škodliviny v tele, alergie, ...), bolesti hlavy, pri reumatických, menštruačných bolestiach, pri chronickej úname, vyčerpanosť a slabosť v dôsledku stresu a napäťia, pri nervových poruchách a stavoch nepokoja, reumatickej choroby svalov a kĺbov, žalúdočné a črevné poruchy, tráviace ťažkosti, chronická nádcha, problémy so zaspávaním a so spánkom, depresie, poruchy menštruacie

**Kontraindikácie:** alergia na med, citlivá pokožka, oblasti otvorených rán, poškodenie pokožky, ekzémy, vyrážky, nádory, krvácanie v tele, napr. pri žalúdočných vredoch a krvácaní do žalúdka, akútne záchvaty pokožky, tehotenstvo

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## ANTICELULITÍDOVÁ LYMFODRENÁŽ

Celulitída sa stala neprijemnou civilizačnou chorobou a trápi mnoho dám. Podkožný tuk, ktorý sa v určitých partiach tela ukladá, vytvára tzv. pomarančovú kôru. V boji s celulitidou pomáha anticekulitídna lymfodrenáž, pričom ide o relaxačno-regeneračnú masáž, ktorá podporuje prekrvenie organizmu a rovnako vytlačenie prebytočnej usadeniny tuku z postihnutých partií.

**Doba trvania:** 40 minút (*chrábát, hlava*)

**Indikácie:** znižuje celulitidu, detoxikuje organizmus, prebytočná voda v tele, napätie, reumatické bolesti a artróza, opuchy dolných a horných končatín po ožarovaní, znížená imunita

**Kontraindikácie:** akútne virové alebo bakteriálne ochorenie, opuchy spôsobené ochorením srdca, pečene a žadvín, akútne žilové ochorenie, nádorové ochorenie, vysoký krvný tlak

## BANKOVANIE

Bankovanie je vákuová masáž, ktorá sa vykonáva pomocou sklenených alebo iných baniek na princípe Haedových reflexných zón. Zo zdravotného hľadiska vplýva hlavne na lymfatický systém a v praxi je vhodnou kombináciu ostatných masáží. Bankovaním ruzumíme prikladanie sklenených nádobiek, v ktorých je vytvorený podtlak, čo spôsobí ich prisátie na pokožku. Efekt baňkovania je v regulácii toku krvi a čchi. Má napomáhať vytiahnutiu škodlivín na povrch a ich vylúčenie. Otvára kožné póty a umožňuje elimináciu škodlivín.



**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** bolesti a poruchy v pohybovom systéme, krk, plecia, lakte, kŕžie, bedrá, bolesti očí, uší, tváre, trojklanný nerv, bolesti obličiek, močových ciest, močového mechúra, pohlavných orgánov, dýchacie cesty, hlasivky, priedušky, astma, zažívacie orgány a problémy, srdce, cievny, nízky tlak, zlepšenie imunity, hormonálneho a lymfatického systému

**Kontraindikácie:** hemofilia (krvácvost), gynekologické krvácanie, vynechávanie menštruačie a nepravidelná menštruačia, krvácanie z nosa, nadúvanie, krehké cievny, leukémia a nádory + kontraindikácie z klasickej masáži

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## LYMFODRENÁŽNA MASÁŽ TVÁRE

Manuálna kozmetická lymfodrenážna masáž odstraňuje opuchy, vráske, jazvy a napomáha k omladeniu pokožky. Taktiež svojim analgetickým (protibolestivým), spazmolytickým (protikŕčovým) a sedatívnym (upokojujúcim) účinkom masáž pozitívne pôsobí pri bolestiach hlavy každého pôvodu a znižuje výskyt záchvatov migrény. Masáž sa môže efektívne využívať i pri pouťazových stavoch, po mozkových porážkach (cievnych mozkových príhodách), bolestiach hlavy, migrénach, pri estetických či kozmetických problémoch (akné) a tiež pri športe.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** príjemná masáž, prinášajúca oddych, relaxáciu a pozitívne duševné nalaďenie, zmenšuje očné vačky, opuchy, vyhladzuje vráske, odstraňuje bolesti hlavy, priaznivo pôsobí pri migrénach

**Kontraindikácie:** chrípka, horúčka, akútne zápalové ochorenie, onkologické ochorenia s výnimkou paliatívnej starostlivosti, kožné zmeny nejasného pôvodu (nutná konzultácia s kožným lekárom)

## CELOTELOVÁ STAROSTLIVOSŤ PEELINGOM

Táto procedúra je manuálny mechanický peeling, pomocou špeciálnych masérskych techník, ktorý je veľmi účinný v boji proti vráskám, vyrázkam, nerovnostiam pokožky, farebným nedostatkom na koži, celulítide a na hrubú až šupinatú kožu. Po ošetroení peelingom je pokožka okysličenejšia, prekrvená, vláčnejšia a na dotyk hodvábna. Toto ocení každý, kto si chce udržať nielen hodvábu pokožku, ale aj krásnu postavu bez strii a pomarančovej koži. Abrazívne čiastočky peelingového základu pokožku vyhľadia a aktivujú kolagen v koži tak, aby postúpil viac k povrchu kože a tým ju ešte viac spružil a to na dlhú dobu.



**Doba trvania:** 50 minút

**Indikácie:** bolestivosť svalov, kĺbov a šliach, bolesti chrbta, šije, svalov a hlavy, odburáva odpadové látky

**Kontraindikácie:** horúčky a infekčné ochorenia, akútne zápalové ochorenia a zlyhávanie dôležitých životných funkcií, infekcie kože a plesňové ochorenia, lokálne postihnuté miesta po zápaloch žíl a trombóze, hnačkové ochorenie a ochorenia s krvácaním v stolici, plný žalúdok - bezprostredne po jedle, plný močový mechúr, tehotné ženy a 2 mesiace po pôrode, masáž brucha pri menštruačii, miesta nádorov, materských znamienok a rôznych výrastkov na koži, ktoré nevyšetril lekár, vysoký krvný tlak, osteoporóza, alergia

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## RELAXAČNÁ MASÁŽ CHODIDIEL

Reflexná terapia je jednou z najstarších a najúčinnejších metód alternatívnej medicíny a zároveň sa dá použiť aj ako pomocná terapia popri klasickej liečbe. Vychádza z poznania, že naše chodidlo predstavuje zmenšený obraz ľudského tela (hlava, chriftica, pohybový aparát, vnútorné orgány) a obsahuje reflexné plôšky a plochy, v ktorých sú nervové zakončenia našich orgánov.

Stimuláciou - zatláčaním alebo masirovaním týchto plôšok na vrchu, spodku boku chodidel pomáhamo odstraňovať toxiny z tela, znižujeme napätie v organizme a celkovo ho harmonizujeme.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** stres, bolesti chrbta, celkové oslabenie organizmu, výrazne stimuluje imunitu

**Kontraindikácie:** plesňové alebo iné kožné ochorenia (ekzémy) nechtov a chodidel, trombóza, zápal žil, neliečená epilepsia, horúčky, infekčné ochorenia, reuma, rôzne zápaly v tele, pooperačné stavy, tehotenstvo do 4. mesiaca, nádorové ochorenia

## INDICKÁ MASÁŽ HLAVY

Indická masáž hlavy, nazývaná aj čampisáž, je úžasne relaxujúca terapia založená na prastarom ájurvédskom liečebnom systéme. V Indii sa používa už vyše tisíc rokov. Zameriava sa na uvoľnenie napätia svalov ramien, krku, hlavy a tváre. Je označovaná ako antistresová masáž, pretože pomáha zmierňovať bolesti hlavy a očí, uvoľňuje pohyb v ramenach a v na krku. Samotná masáž hlavy podporuje rast vlasov a zlepšuje ich kvalitu.

Pomáha uľavit bolestiam hlavy, nespavosti, hučaniu v ušiach. Jej účinok nie je len fyzický, ale pôsobí aj duševne

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** zmierňuje napätie, zlepšuje výkonnosť obehového a lymfatického systému, pomáha odstraňovať psychickú únavu, podráždenosť, emocionálny stres, odstraňuje nespavosť a poruchy spánku, zlepšuje koncentráciu

**Kontraindikácie:** infekčné ochorenia, horúčky, pri veľmi vysokom alebo veľmi nízkom tlaku, miestne infekcie a zápaly, poranenia alebo tesne po operácii, nehode či úraze, nádorové ochorenia, ochorenia črev, epilepsia



# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## RAŠELINOVÝ ZÁBAL

Rašelinový obklad je vhodný pre ľudí, ktorí potrebujú uvoľniť napäť telo a neobľubujú masáže či hydromasážne vane. Ideálna je však kombinácia rašelinového obkladu s následnou relaxačnou masážou. Rašelinový zábal je polopriepustné vrecko a zároveň hygienický spôsob ako telu dodať minerálne látky prostredníctvom pokožky. Rašelina v sebe ukrýva množstvo minerálov a živín potrebných pre zdravú pokožku. Pri ležaní na bruchu

Vám liečivé látky prúdia do pokožky chrba tepelnou výmenou z nahriateho vankúša na rašelinovom balíku. Liečebný účinok rašeliny pomáha pri hojení ekzémov, celulitide, podporuje celkové prekrvnenie a obnovu odumretých kožných buniek.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** subakútne a chronické stavy reumatického a traumatického pôvodu, artrózy, svalové kontraktúry, bolesti kĺbov a chrbtice, obezita, celulitida, vhodné pre zvýšenie lokálneho prekrvnenia

**Kontraindikácie:** akútne zápaly močových ciest, tehotenstvo (s aplikáciami pozdiž chrbtice), dekompenzované kardiologické ochorenia a ťažké obeholé poruchy, horúčkovité stavy, ťažšie zápalové a iné akútne ochorenia kože, plný žalúdok po jedle, plný močový mechúr otvorené poranenia kože, krvácanie, opuchy, alergie na huminové kyseliny

## PARAFÍNOVÝ ZÁBAL RÚK

Parafínové zábaly predstavujú procedúru, ktorá kombinuje zdravotné aj estetické účinky. Počas zábaly dochádza k predaniu tepla a účinných minerálodvo pokožky, zvyšuje sa jej prekrvnenie, zmäkčuje a zvyšuje sa jej tonus. Týmito pravidelnými parafínovými zábalmi sa docieli nielen spevnenie nechtov, krásnej jemnej hodvábanej pokožky, jej viditeľnému a okamžitému omladnutiu, ale dôjde k uvoľneniu drobných kĺbov, stuhnutého zápästia, ktoré sú následkom jednostrannej námahy napr. pri práci na počítači. Parafinový zábal prekrvnuje pokožku, zmäkčuje stvrdnutú kožu, prehrieva svaly, uvoľňuje stuhnuté a bolestivé kĺby.



**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** uvoľňuje spazmy, reumatické bolesti, degeneratívne ochorenie kĺbov, pri bolestivých poúrazových stavoch, prekrvnenie tkanív, zlepšuje hojenie tkanív a vstrebávanie výživy, pôsobí na resorpciu chronických infiltrátorov a edémov, má sedativné a imunobiologické účinky

**Kontraindikácie:** varixy, kožné plesne, vysoký krvný tlak, kardiovaskulárne ochorenia, hnisavé kožné, zápalové, horúčkovité ochorenia, dermatomykózy, osteoporóza, kovové implantáty

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## ZÁBAL ZO VČELIEHO VOSKU

Výnimočné voskové pláty s propolisom z prírodného vosku. O regeneráciu a vitalizáciu pokožky sa starajú prírodné vosky, živice, vitamíny, stopové prvky, oleje a enzymy obsiahnuté v propolise. Pri bolestiach svalov a klbov, reumatických ochoreniam, bolestiach hlavy a migréne podporuje intenzívne rozprestieranie tepla v povrchových a hlbokých tkanivách a pôsobí na reguláciu tepla v tele.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** bolesti vo svaloch a klboch, reumatické bolesti, syndrómy bolesti, bolesti hlavy, migréna, ochorenia urologického traktu, bronchitída, prechladnutie horných dýchacích ciest, vnútorné napínanie, blahodárna terapia na uvoľnenie, aróma pre zmysly a starostlivosť o pleť

**Kontraindikácie:** horúčkovité ochorenia, akútne zábaly, akútne posttraumatické stavby, pri krvácamí makro resp. mikroangiopatických poruchách prekrvenia pokožky, nevhodné pre citlivú pokožku, veľkoplošné poranenia kože, na otvorené rany, pri akútnych ochoreniach kože, tuberkulóza, srdcové a cievne ochorenia, hypertonia, alergia na včelie produkty.

## SUCHÝ UHLIČITÝ KÚPEL

Moderná liečebná metóda spoívajúca v uzavretí tela a nôh do vzduchotesného vaku, ktorý sa naplní oxidom uhličitým. Procedúra pomáha odstrániť napätie, vysoký krvný tlak, regeneráciu svalstva, liečbu krčových žil, celulítidy, popáleninám a napomáha celkovému prekrveniu organizmu.

**Odporúčanie:** Nebojte sa vyskúsať nové liečebné metódy. Nás vyškolený personál Vás dôkladne a ochotne oboznámi s procedúrou suchého uhličitanového kúpeľa.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** prekrvenie celého tela, odbúranie stresu, odl'ahčí sa práca srdca, klimaktérium, detoxikácia organizmu, proti nespavosti

**Kontraindikácie:** nízky tlak, krváčavé stavby, tehotenstvo, onkologické ochorenie, hyperfunkcia štítnej žľazy



# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## MEDOVÝ ZÁBAL

Medový zábal je nielen hydratačný ale aj detoxikačný zábal v kvalitnom mede. Medový zábal silno oživuje a ozdravuje celý organizmus a je vhodný v prvom rade pri vyčerpaní a slabosti v dôsledku stresu, stáru a ochorenia, pri napätií, nervových poruchách a stavoch nekľudu. Medový zábal svojim detoxikačným pôsobením pomáha vyčistiť celý organizmus od usadenín, ktoré v

ktoré v priebehu rokov nahromadil z životného prostredia, potravy a liekov.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** detoxikácia organizmu, látková výmena, oživenie a ozdravenie pokožky, ukludnenie a relaxácia

**Kontraindikácie:** poškodenie pokožky (ekzémy, vyrážky, otvorené rany), krvácanie v tele (žalúdočné vredy, krvácanie žalúdka), tumory (nebezpečie tvorby metastáz), vysoký očný tlak, trombóza, infekčné choroby, vznik alergie na med

## ŠKORICOVÝ ZÁBAL

Škoricové zábaly uvoľnia nielen vnútorné napätie a stimulujú krvný obeh, ale aj zvýšia spaľovanie podkožného tuku a spevnia vašu pokožku. Tento zábal je akási kombinovaná kozmeticko-bandážová technika. Po nanesení špeciálnej škoricovej zmesi sa ošetroené časti tela zabalia fóliou a prikrýjú dekom. Výsledkom je úbytok na objeme a celkové zlepšenie vzhľadu pokožky, ktorá je postihnutá celulitidou, kŕčovými žilami alebo popraskanými žilkami.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** viditeľné zmenšenie celulitidy, urýchluje spaľovanie tukov, zlepšuje pružnosť a elasticitu pokožky, zlepšuje prekrvenie pokožky, detoxikuje

**Kontraindikácie:** alergia na škoricu, ženy v tehotenstve, otvorené a hnisajúce rany, pacienti s kardiostimulátorm, pacienti trpiaci epileptickými záchvatmi, horúčkovité stavby, krvácanie, ťažkie zápalové a iné akútne ochorenia kože, ťažké obehové poruchy, precitlivenosť na teplo, opuchy.



# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## PHYACTION - ELEKTROLIEČBA

Prístroj Phyaction je schopný aplikovať všetky v súčasnej dobe dostupné formy elektroterapie. Využíva sa hlavne kvôli analgetickému účinku, k zlepšeniu prekrvenia tkanív, posilneniu svalstva panvového dna a pre myorelaxačný účinok na kostrové svalstvo. Má rozsiahle využitie rôznych druhov prúdov s hĺbkovým efektom:

- strednofrekvenčný prúd – zmierňuje bolesti, normalizuje vegetatívnu rovnováhu
- strednofrekvenčný rázový prúd – má efekt na svalovú retrakciu, pomáha pri liečbe opuchov
- nízkofrekvenčný Tens prúd – zmierňuje bolesti, zlepšuje cirkuláciu
- na liečbu je možné využívať aj ďalšie druhy prúdov

**Doba trvania:** 7 - 10 minút

**Indikácie:** ochorenia pohybového aparátu, neuralgia, distorzia, stresová inkontinencia, atonický močový mechúr, ischemická choroba dolních končatín

**Kontraindikácie:** kardiostimulátor, nádorové ochorenia, poruchy citlivosti, kovové implantáty v prúdovej dráhe, tehotenstvo, ekzémy, krvávacé stavby

## ULTRAZVUK

Pri liečbe ultrazvukom sa využíva konverzia elektrickej energie vysokofrekvenčného prúdu na energiu ultrazvuku (mechanickú a tepelnú energiu). Konečným účinkom je mikromasáž tkaniva a termický efekt s hyperémiou. Výsledkom je analgetický efekt, zlepší sa resorpcia v tkanive, zlepší sa prekrvenie so zvýšením metabolizmu a urýchli sa regenerácia. Ultrazvuk podporuje excitáciu molekúl a následne i chemické reakcie, zlepšuje prekrvenie a výživu tkanív, podporuje tkanivovú difúziu, má spazmolytický, resorpčný a analgetický a antispazmodický účinok.



**Doba trvania:** 7 minút

**Indikácie:** viditeľné zmenšenie celulítidy, urýchluje spaľovanie tukov, zlepšuje pružnosť a elasticitu pokožky, zlepšuje prekrvenie pokožky, detoxikuje

**Kontraindikácie:** epifýzy rastúcich kostí u mladých ľudí, nádorové tkanivá, tuberkulózne ložiská, gonády, oblasti endoprotez, klincov, dláh a zástrelov, pokročilejšie štadiá porúch prekrvenia, miesta porušenej citlivosti, akútne povrchové zápaly, tromboflebitidy, flebotrombózy, varixy, pri akútnych horúčkových stavoch, pri ateroskleróze

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## MAGNETOTERAPIA

Je to prístroj pre aplikáciu pulzného magnetického pola. V ortopédii je možné ho použiť tam, kde sa vyžaduje zvýšené prekrvenie na podklade vasodilatácie alebo neovaskularizácie, alebo pri stratách Kalcia. V neurologii má veľmi priažnivý vplyv pri regenerácii periférnych nervov. V rehabilitácii sa používa k ovplyvneniu celej rady bolestivých syndrómov. Využíva viacero druhov magnetických polí v liečbe najrôznejších chorôb. Pulzné magnetické polia sú najvýhodnejšie pri kmitočtoch od 2 do 15 Hz a vyšších pre ich protbolestivé účinky. Výrazne zmenšuje bolesti už od 3.-4. dňa liečby a postupne tieto bolesti úplne odstráni. Ústup alebo zmenšenie bolesti umožní oveľa skôr a vo väčšom rozsahu uplatňovať pohybovú liečbu. Použitie magnetoterapie s pulzným magnetickým póлом nemá prakticky žiadne kontraindikácie, preto je veľmi vhodným doplnkom kúpeľnej liečby.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** bronchiálna astma, parkinsonov syndróm, artrítida, artróza, revma, vertebrálne alergické syndrómy, tenisový laker<sup>®</sup>, zmernuté ramená, fraktúra (už aj počas sadry), isochias, mozgová porážka, neuralgia, degenerácie miechy, roztrúsená skleróza, myopatia, nízky aj vysoký tlak, bechtereyova choroba, manierov syndróm, vegetatívna dystonia, migréna

**Kontraindikácie:** kardiostimulátor, krvácavé stavy, myasthenia gravis, všetky mykotické (plesňové) ochorenia pre riziko ich generalizácie, nádorové ochorenia, juvenilny diabetes, gravidita, aktívna TBC

## BIOPTRON

Pri stroje terapie svetlom BIOPTRON vydávajú svetlo rôznych vlnových dĺžok, ktoré zodpovedajú viditeľnému svetlu a infračervenému žiareniu, pričom u oboch týchto zložiek boli zaznamenané vlastnosti stimulujúce biologické reakcie. Veľmi dôležité je, že BIOPTRON neobsahuje škodlivé ultrafialové (UV) žiarenie. Pri umiestnení prístroja BIOPTRON nad plochu kože preniká energia, ktorú svetlo vydáva, do spodných tkanív. Tento proces vyvoláva biologickú reakciu zvanú fotobiostimulácia, ktorá vo vnútri týchto tkanív spôsobuje rôzne reakcie, ktoré môžu zmieriňať bolest a podporiť hojenie.



**Doba trvania:** 10 minút

**Indikácie:** Artrítida, bolesť spodnej časti chrbta, poškodenie mäkkých tkanív, syndróm karpálneho tunela, tenisový laker<sup>®</sup>, imunitný systém, akné, atopická dermatitída, oparové kožné infekcie, psoriáza (lupienka), ekzém, ochorenie svalové a kostrové, infekcie horných dýchacích ciest, indikácie u novorodencov, sezónne poruchy a depresie

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## PRÍSTROJOVÁ LYMFODRENÁŽ

S pomocou lymfatického systému a krvi by sa mali škodliviny cez obličky dostať do moču a následne vylúčiť. Pri nadmernom prijme potravy sa však telo nevládze vyrovnať s týmito škodlivinami, lymfatický systém nefunguje tak, ako by mal a odpadové látky a tuky sa hromadia - nie sú dokonale odvádzané z tela. Je dokázané, že poruchy poruchy lymfatického systému sú v súčasnosti prvotnou príčinou mnohých estetických nedostatkov, ale aj vážnejších chorôb. Procedúra sa zavŕšuje tzv. lymfatickou tlakovou drenážou, ktorou sa zvyšuje efektívny priestok v lymfatickom systéme. Touto metódou sa do lymfatických ciev dostávajú odbúrané tukové bunky a splodiny katabolizmu podkožného tkaniva. Zároveň dochádza aj k zlepšeniu cirkulácie v žilovom systéme, čo vedie k odstráneniu neprijemných pocitov, ako sú napríklad krčé lýtok, pocit ťažkých nôh a pod. Procedúra spočíva v natiahnutí špeciálnych „lymfatických čižiem“, v ktorých pôsobením stanoveného tlaku na jednotlivé komory čižmy dochádza k zlepšeniu priechodnosti lymfatického a žilového systému. Fungujúci lymfatický systém je zárukou, že z váslova tela bude odvedená nielen prebytočná „voda“, ale aj odbúrané tukové bunky a splodiny katabolizmu podkožného tkaniva.

**Doba trvania:** 45 minút

**Indikácie:** znižuje celulitidu, detoxikuje organizmus, prebytočná voda v tele, napätie, reumatické bolesti a artróza, opuchy dolných a horných končatín po ožarovaní, znižená imunita

**Kontraindikácie:** akútne virové alebo bakteriálne ochorenie, opuchy spôsobené ochorením srdca, pečene a ladvín, akútne žilové ochorenie, nádorové ochorenie, vysoký krvný tlak

## MASÁŽNE KRESLO

Podľa tradície čínskej medicíny, kanále a tlakové body v ľudskom organizme ústiacie v chrbtici sú priamo napojené na telesné orgány. Masáž chrbtice umožňuje voľné prúdenie tekutín v týchto kanáloch, ktoré sú dôležité pre udržiavanie dobrého zdravia organizmu. Taktiež podľa modernej medicíny chrbtica a orgány sú vzájomne prepojené početnými nervovými vláknami. Masáž chrbtice zvyšuje krvnú cirkuláciu, ktorá napomáha udržiavať a chrániť normálny chod telesných orgánov. Výhodou masážneho kresla to pri typu je možnosť nastavenia automatického chodu, kedy dochádza k striedaniu všetkých funkcií v priebehu 5 až 30 min. Časový interval môže byť zvolený individuálne prípadne prerušený.



**Doba trvania:** 15 minút

**Indikácie a kontraindikácie** sú rovnaké ako pri klasickej masáži

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## MASÁŽNE LÔŽKO AQUATHERMOJET

po vnútorej stránke a dostavuje sa pocit pokoja. V závislosti od trvania a jej intenzity potláča svalové napätie a cyklus a tiší bolest. Unavené svalstvo sa môže znova zregenerovať. Vďaka masážnemu pohybu teplovodou cez trysku a prijemnej teplote 35°C, sa zlepší obeh krvi v pokožke a stimuluje sa tráviaci systém. Svalové vlákno sa napruží a stimuluje sa tok tkaninnového moku. Dá sa zredukovať celulítida, reumatizmus a artridítu.

**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** chronická polyartridita, fibromyalgia, zlé funkcie chrbtice, svalová únava, psychovegetatívna dystonia, subakútne lumbag

**Kontraindikácie:** akútnych zápaloch, akútej lumboischialgii, lumbalgii, akútных traumách, akútnemu zápalu a polyartrite, dekompenzácií srdcovej nedostatočnosti, horúčkovitých stavov, osteoporóze s čerstvým ukladaním nemeckého typu

## OXYGENOTERAPIA

Vdychovanie vzduchu obohateného na 40 – 60% kyslíka, primerane vlnkého. Inhalácia zmesi sa aplikuje pomocou originálnych masiek, alebo nosným katétrom. Čistý lekársky kyslik do organizmu dodáva prístroj vyvinutý prof. von Ardenne (Oxymate). Dlhodobé podávanie kyslíka eliminuje dôsledky chronickej hypoxie organizmu, zvyšuje toleranciu fyzickej zátaze, zlepšuje telesnú kondíciu a duševnú výkonnosť, uľahčuje toleranciu stresov a eliminuje ich následky, zlepšuje prekrvenie myokardu, prevenciu pred koronárnymi i mozkovými príhodami, podporuje látkovú výmenu v mozgu, stabilizuje krvný obeh a niektoré ďalšie plučne a kardiálne funkcie, zlepšuje obranyschopnosť organizmu.



**Doba trvania:** 20 minút

**Indikácie:** posilnenie obranyschopnosti organizmu proti infekciám, obrana proti migrénam, stresom, prepracovanosti, pozitívny vplyv pri zvýšenom tlaku, cukrovke, vrtoch predkolenia, srdcovej arytmii, angíne pectoris, po infarktoch myokardu, posilnenie organizmu pred operačným zákrokom a v pooperačnom období, pomoc pri regenerácii organizmu, chemoterapii, rádioterapii, zvyšuje odolnosť proti exhalátom v ovzduší, oddialenie prejavov starnutia

**Kontraindikácie:** pokročilá ateroskleróza, odlúpnutie sietnice, hnisavý zápal prínosových dutín, glaukom, hnisavá sinusitis, vysoký krvný tlak, vredová choroba žalúdku

# WELLNESS A REHABILITÁCIE



## SOLNÁ JASKYŇA PENZIÓN GALANTO

Liečbu horných dýchacích ciest v soľnej jaskyni po prvýkrát opísal v roku 1843 poľský lekár. Kto sa chce nadýchať prímorského vzduchu, dnes už nemusí cestovať k moru, liečiť sa môžete aj doma. V jaskyni vzniká intenzívna mikroklima, ktorá je porovnatelná s podnebím v prímorskej oblasti so silným morským aerosolovým komplexom, ako počas silnej búrky či po nej. Obsahuje vysokú koncentráciu mikročastic solí s obsahom jódu, brómu, draslíka, horčíka, vápnika, železa a ďalších prvkov. Vzduch a prostredie v soľnej jaskyni je sterilizované germicidnou lampou. Do jaskyne je zabezpečený prívod čerstvého horského vzduchu. Voda horskej riečky ochladzuje ovzdušie v okolí jaskyne. Počas 45 minútovej kúry v soľnej jaskyni klienti odpočívajú na pohodlných ležadlách. Keďže soľ pôsobí antibakteriálne, vdychovaním mikroelementov výrazne podporujú činnosť riasinkového epitelu dýchacích ciest. Solnú jaskyňu lekári odporúčajú najmä pre ľudí s ochoreniami dýchacích ciest, zápalmi horných i dolných dýchacích ciest, zápalmi parazitálnych dutín. Jód zároveň výrazne zlepšuje prekrvenie srdca, mozgu i pohybového aparátu, odplavuje produkty zápalu, zmierňuje bolest, podporuje látkovú výmenu a spaľovanie tukov.

**Doba trvania:** 45 minút

**Indikácie:** ochorenia dýchacích ciest, astmu, alergie rôzneho druhu dospelých i detí, infekcie, zápal hrudla, hltanu, nosa, chronickú nádchu, choroby tráviaceho traktu, napr. vred žalúdku, katar žalúdku, zápalu hrubého čreva, choroby krvného obehu, ischemickú chorobu srdca a stavu po Infarkte, neurózy a prepracovanosť, poruchy psychiky, stavu vyčerpanosti, dermatologické ochorenia, predovšetkým kožné alergie, psoriasis vulagris, dermatidu u dospelých i detí, choroby zniženej funkcie štítnej žľazy, reumatické ochorenia - terapia zmierňuje zápal, znižuje hladinu bolesti, poruchy imunity u dospelých a detí

**Kontraindikácie:** osoby s akýmkoľvek akútym ochorením, akútnej TBC, rôzne formy ochorení z nachladnutia, chriepka, nádcha, akútny kašeľ, osoby s hyperfunkciou štítnej žľazy, onkologické ochorenia a iné interné ochorenia - vstup po porade s lekárom

# WELLNESS A REHABILITÁCIE

## POKONY K REHABILITÁCII, WELLNESS A BAZÉNU

- Časovanie procedúr zabezpečuje pracovník rehabilitácie.
- Pri absolvovaní procedúr, prosíme dodržiavať časový harmonogram a časové rozpätie každej procedúry. Ak sa nedostavíte včas, procedúra Vám prepadá.
- Rozpis procedúr si prosím noste so sebou.
- Na všetky procedúry sa prosím hláste priamo u zdravotného personálu rehabilitácie.
- V prípade, že sa nemôžete dostaviť na procedúru resp. nevyhovuje Vám čas niektornej procedúry, prosíme oznámiť pracovníkom, ktorí Vám ju načasujú na iný termín.
- Pri procedúre suchý uhličitý kúpel je potrebné zakúpiť si vak v cene 1,70 €, ktorý je možné používať viackrát, resp. je možné ho využívať počas celého pobytu.
- Pri procedúre oxygenoterapia je potrebné zakúpiť si kyslíkové okuliare v cene 1,00 €.
- Na procedúru AquaThermojet je z dôvodu poškodenia vrchnej ochrannej fólie zakázané mať na sebe počas procedúry akékoľvek ostré a kovové predmety (hodinky, retiazky a pod.). Doporučené je ľahké športové oblečenie (tepláky, tričko). Vhodná je pre klientov do 100 kg.
- Pri procedúre Lymfodrenáž je potrebné si zakúpiť hygienické nohavice v cene 2,70 €.
- Pred vstupom do bazéna alebo wellness centra (sauny, virívá vaňa, kneipov kúpel) sa osprchujte.
- Pre deti do 15 rokov je vstup do wellness len do 16:00 hod.
- Vstup do vírej veane do 16:00 hod. v plavkách. Po 16:00 hod. je bezplavková zóna v celom wellnesse. Do sánu sa vstupuje bez plaviek a zahalený v plachte.
- V prípade, že tak neurobíte, môže Vám pracovník wellness centra odmietnuť vstup do wellness centra.
- Wellness, bazén a šatne sa uzamykajú o 21:00 hod., kľúč od skrinky v šatni je potrebné odovzdať do 21:00 hod.
- Klienti nášho zariadenia sa pred vstupom na bazén, alebo do wellnessu prezliekajú na izbách, nepoužívajú skrinky v šatni.
- Vstup do wellness je bez plaviek, iba v plachte ktorú si zapožičiate na wellness recepcii. Po odchode z wellness centra prosíme hostí plachtu vrátiť na wellness recepciu.

## POKONY K SAUNOVANIU

1. Pred vstupom do sauny sa osprchujte. Zmyjete tak pot, parfum, deodorant a iné látky, ktoré by sa v saune uvoľňovali, upchávali Vám pory a mohli Vás dráždiť.
2. **Do sauny sa nikdy nechodí v plavkách!** Saunovanie v plavkách je zdraviu veľmi škodlivé a to nie len pre Vás, ale aj pre ostatných. Sú vyrobené zo 100% syntetických umelých látok a už pri teplote 50°C sa tieto látky uvoľňujú, sú silno rakovinotvorné a do tela sa dostávajú dýchacími cestami alebo pokožkou, čím škodite seba a aj ostatným saunujúcim.
5. Relaxujte potichu a v kľ.ude. Okrem toho, že pri dýchaní ústami sa do plúc dostáva príliš horúci vzduch, rušíte svojim rozprávaním ostatných saunujúcich.
6. Dĺžka pobytu v saune závisí od vášho pocitu. Ak vám je neprijemne, zle sa vám dýcha, máte pocit brnenia končatín alebo iné ťažkosti, saunu opustite. Na začiatok sú vhodné kratšie intervale, ktoré ak vládzete, postupne predlžujte, avšak nie na dobu dlhšiu ako 15 minút.
7. Po vyjdení zo sauny nasleduje schladenie bud' sprchou alebo návštěvou ochladzovacieho bazéna, pred ktorou sa vždy najprv osprchujte. Ochladzovanie začína nohami postupne smerom hore. Je vhodné namočiť si aj hlavu, alebo aspoň zátylok. Ak ste náchylní na srdcovo-cievne ochorenia, osprchujte sa len mierne studenou vodou a studený bazén vynechajte.
8. Dopĺňajte tekutiny. Pitie alkoholu účinky sauny neguje a fajčením po saune si uškodíte niekoľkonásobne viac.