



Tippek, jótanácsok

Lássunk néhány lehetőséget, amivel otthon valószínűleg nem rendelkezik, és aminek hasznát veheti a tudatos egészségmegőrzés során a wellness világában!

Ezeknek jelentős nagy részét szinte minden wellness szállodában megtalálhatja, bátran használja őket egészsége megőrzésére és javítására!

[important color=blue title=Tudta?]Közismert a 80-100 °C-os finn szaunák immunerősítő és érregeneráló hatása. A wellness világának egyik legfontosabb területe a szaunaké. A legkedvezőbb hatást úgy érheti el, hogy a szaunában 10 perc eltöltésével, a hideg vizes medencében hűsöl, majd ezt megismételi újra. Szaunázni is csak orvosával való előzetes konzultáció után szabad.

[/important]

A hölgyek számára fontos, hogy a szaunába smink és ékszerek nélkül menjenek. Közben a szauna melegében kétmillió verejtékmirigy dolgozik, bőrünk hőmérséklete több °C-kal is emelkedhet, ami olyan hatást gyakorol a testre, mint egy kisebb láz, vagyis élénkíti az immunrendszer működését.

Az izzadás biztosítja, hogy testünknek meglegyen a megfelelő hűtése, ezzel távoznak a fölösleges sók és mérgeanyagok. A verejtékmirigyek „edzése” során nő a hámréteg vízmegtartó képessége, így szebb és egészségesebb lesz a bőre.

Figyeljen rá, hogy teste ugyanabba a hőmérséklet zónába essen, valamint befejezés előtt üljön fel egy kicsit, hogy felálláskor ne szédüljön. Kiérve vegyen mély lélegzetet, majd zuhanyozzon le hideg vízzel a végtagokkal kezdve, majd haladva a szív felé!

Szaunázást követően ásványvízzel pótolja szervezete vízvesztését! A gőzfürdőknek, mint például a kamillás gőzfürdőnek, javító hatása bizonyított reuma, asztma és allergiás tünetek esetén. Sajnos ezek a megbetegedések napjainkban egyre gyakoribbak, jó tudni, hogy

természetes úton is javíthatja állapotát, ezáltal szervezete kevésbé szorul majd rá az esetleges mellékhatásokkal járó hagyományos kezelésekre. Akár a szaunát, akár a gőzfürdőt választja, a meleg hatására bőre pórusai kitágulnak, tisztulnak, majd a nedvességnek köszönhetően hidratálódik, szépül.

A gőzfürdőben 50-60 °C van, a páratartalom a 80 százalékot is elérheti, így nem olyan intenzív az izzadás, mint a szaunában, kevésbé megterhelő szervezetünk számára, így a gőzfürdőben több időt, 30 percet tölthetünk. A wellness világában mind a szauna, mind a gőzfürdő egyaránt hasznos és gyakran alkalmazott hely az egészség és a fittség megőrzésére.



A sok kedvező hatás mellett azonban ellenjavallat is van, mind a szaunánál, mind a gőzfürdőnél: komoly keringési problémával, magas vérnyomással, vagy szívpanasszal ne menjen egyikbe sem! Ezért mindenképpen konzultáljon orvosával, mielőtt egy wellness –szállodában akár szaunát, akár gőzfürdőt venne igénybe.

A modernebb és nagyon praktikus infrasauna hatása hasonló a szaunáéhoz, regenerálja a bőrt, a szöveteket, csökkenti a narancsbőrt méregtelenítő hatásával, valamint erősíti az immunrendszert.

Az infrasauna titka abban rejlik, hogy nem a levegőt melegíti, hanem az infrasugár behatol a bőrfelszín alá, és belülről melegít. A 30-45 °C-ban, 20 perc eltöltése ajánlott. Előnye, hogy szívbetegék és magas vérnyomással rendelkezők is használhatják! Kösse össze az infrasaunázást egy kellemes fürdőzéssel akár egy wellness központban, gyógyfürdőben, akár otthon. Az infrasaunával otthonában is gond nélkül őrizheti meg egészségét, fitt maradhat. Ezáltal otthonát használhatja egy személyes, különleges, nyugodt wellness –központként.

Csakúgy, mint a gőzkamra, allergiás és asztmás betegségre jótékony, a sókamra használata. Itt, kellemes 20°C-ban tölthet el 30-60 percet, miközben nyugodtan pihenhet. A wellness világában a skamra nagyon fontos, egyszerű és hasznos eszköz légúti problémák megelőzésére, a tünetek enyhítésére. Lényege a párolgó sókristályok és telített sóoldat belélegzése. A sóoldat nagyobb részecskéi tisztítanak, még a kisebbek a légutakban fejtik ki frissítő és finom tisztító hatásukat.

A terápiának mellékhatása nincsen, ezért szinte bárkinél alkalmazható, megelőző jelleggel, vagy gyógyító cézzattal, önálló vagy kiegészítő kezelésként. Számos wellness szálloda, wellness központ rendelkezik sókamrával.



Minden évben az allergiás időszak előtt ajánlott elkezdni a kúrát, naponta alkalmazni, majd ritkítani ajánlott a kezeléseket.

Az intenzív kúra egy hétig naponta egy órát vesz igénybe és már az első alkalom után érezhető a légzéskönnyítő, tisztító hatása, ezáltal Ön az év későbbi (különösen a tüszögös –köhögős őszi –téli) időszakában jelentős előnnyel indul majd a fertőzésveszéllyel szemben. Ezáltal még meg is takarít, hiszen az orvosságok sokba kerülhetnek és a szervezetet is megterhelhetik mellékhatásaik. A wellness nemcsak az Ön, hanem pénztárcája barátja is, hiszen segítségével könnyen kiszámítható, hogy éves szinten jelentős pluszköltségeket takaríthat meg.

Ha orvosa utasítása alapján használja a wellness lehetőségeit, akkor, még elsőnek drágának tűnő szolgáltatás esetén is, megvédheti magát esetleges váratlan kiadásoktól és azt se felejtjük ki, hogy egy betegség miatt sokunk nem szívesen maradna ki a munkából, ráadásul általában az egész családon „keresztülmegy” a baj. Családi akciókban pedig folyamatosan minden wellness központ bővelkedik.

A wellnesshez hozzátartoznak olyan lehetőségek is, mint az aroma szauna, kneipp kúra (hideg és meleg víz váltakozásán alapuló fürdőkúra, Anyagcsere- és vérkeringés javító, valamint immunerősítő hatása van), vagy egyéb vizes, élményt nyújtó medencés szolgáltatások (whirlpool, jacuzzi, élményfürdő, vállzuhany stb.)

A wellness nemcsak a külsőleges ápolásról szól. Igazán és nagyon a táplálkozásunkkal tudunk

elérni. Sport és regenerációs élményeit egészítse ki megfelelő, egészséges étkezéssel és máris jó úton halad egy egészségesebb élet felé. Meglepő, hogy milyen apróságokkal is javíthat közérzetén és erőnlétén!

A wellness világában a tudatos egészségmegőrző életvitelhez nagy odafigyelés és önuralom kell, de mindenképpen megéri rábírni magunkat az egészséges táplálkozásra. Ma már nagyon óvatosnak, ügyesnek, szemfülesnek kell lenni ahhoz, hogy kikerüljünk, kivédjük az élelmiszeripar és sokszor a gyógyszeripar területén gyakran alkalmazott vegyszereket, olyan kemikáliákat, melyek egy –egy normál napi adagban nem életveszélyesek, de s ezt kevesen fedezték fel eddig- egymással a szervezetben kölcsönhatásra lépve már veszélyesek lehetnek.