

INFORMACE O PROCEDURÁCH:

Zábaly

Aplikace zábalů: Jednorázový rašelinový či parafinový plát se položí na postižené místo, zakryje osuškou a na ni se přiloží nosič, který postupně uvolňuje teplo. Nedochozí tak k tepelnému šoku, procedura je proto příjemná i pro osoby se zvýšenou citlivostí na teplo.

Indikace: Zábaly pomáhají při onemocnění pohybového aparátu, chronické revmatoidní artritidě, onemocnění kloubů, Bechtěrevově chorobě, tenisovém lokti a poruchách prokrvení.

Kontraindikace: Zábaly nelze aplikovat v případě, že máte horečku, otevřené rány, akutní onemocnění kůže, zvýšený krevní tlak, nebo jste velmi přecitlivělí na teplo.

Rašelinové zábaly se už léta řadí mezi tradiční lázeňské procedury. Jejich podstatou je položení teplého zábalu z rašeliny na postižené místo na těle, kde dochází k postupnému uvolňování tepla. Bolestivá tkáň se tak prohřeje, prokrví a uvolní. Zábaly se používají ke snížení bolesti pohybového aparátu, uvolnění svalového napětí, povzbuzení imunitních reakcí i pro celkové uvolnění a relaxaci.

Cena: 200 Kč

Parafinové zábaly fungují podobně jako rašelinové zábaly, ale spojují výhody termo a aromaterapie do jedné procedury. Zábaly se pokládají na různá místa na těle, kde následně díky působení tepla dochází k postupnému uvolňování účinných látek do hlubokých vrstev tkáně. Dochází tak k prokrvení, zvýšení průchodnosti kapilár, snížení svalového napětí a ke svalové relaxaci. Oproti rašelinovým zábalům navíc dochází k uvolňování příjemné vůně, která ještě více umocní pocit relaxace.

Zábaly se používají v případě potíží s pohybovým aparátem, při bolestech svalů, pro vyživení suché a popraskané pokožky. Řada kosmetických salonů tak parafin používá také v boji proti stárnutí pleti.

Zábaly můžete vybírat podle vůně i podle pozitivních účinků:

Levandule – obsahuje přírodní levandulový olej, pečuje o pokožku, pomáhá zlepšovat spánek, zmírňovat únavu a uklidňuje tělo i duši.

Herbal – obsahuje jedinečnou kombinaci ayurvédských bylinek připomínajících rozkvetlou louku. Pomáhá uvolnit dýchací cesty, odstraňovat bolest zad a bojuje také proti stárnutí.

Máta – obsahuje mátový esenciální olej, zábal tak uvolňuje dutiny při nachlazení, mírní bolesti hlavy i svalů, působí antidepresivně a pomáhá snižovat únavu.

Med – zábal s vůní medu a příměsí včelího vosku je bohatý na vitamín A, je tak ideální pro osoby se suchou pokožkou.

Čokoláda – kromě kaka a obsahuje i spoustu vitamínů řady B, hořčík, vápník, železo a další minerály. Zábal tak stimuluje svalstvo, má výborné antioxidační účinky, působí příznivě na nervový systém a navrácí kůži pružnost i hebkost.

Cena: 300 Kč

Hlubková masáž spouštěvých bodů (trigger point) je ideální volbou při bolestech pohybového ústrojí (zejména svalů, kyčlí, kolen a ramen), ale pomáhá odstranit také bolesti krční a bederní páteře či hlavy. K odstranění bolesti dochází během krátké doby, vhodná je však následná udržovací terapie (cca jednou měsíčně).

Trigger points jsou spouštěvá místa ve svalech, kde z určitých důvodů došlo k poruše přirozené schopnosti stažení a uvolnění svalových vláken. Tyto body vznikají například jako důsledek úrazu, stresu či při svalovém přetížení a kromě toho, že negativně ovlivňují místo svého výskytu, mohou mít vliv i na další místa v těle (končetiny, hlavu aj.).

Při masáži Trigger point dochází k tlakové stimulaci těchto bodů, kdy se střídají slabší a silnější tlaky na aktivní body trigger point za pomoci protahování a následného rozmasírování. Poškozená svalová vlákna se tak uvolní, z postiženého svalu se postupně uvolní toxiny a dojde ke zmírnění bolesti.

Kontraindikace: O tom, zda je pro vás tato masáž vhodná se poradte s masérkou. Masáž není vhodná například, pokud se léčíte s virovým, infekčním, plísňovým či onkologickým onemocněním, zánětem kloubů, ledvin či močových cest, vysokým tlakem, křečovými žilami nebo odvápněním kostí. Masáž není vhodná ani pro těhotné.

Cena: 600 Kč