

WELLNESS ABC



A wellness az általános jó közérzet, a teljes testi és lelki kiegyensúlyozottság programja. A mai kor embere számára kialakított reform-életforma, amely magában foglalja a fittséget és a testi, lelki, szellemi egészséget, ugyanakkor azoknál jóval többet jelent. Míg a testi egészség a betegségmentes fizikai állapot, addig a fittség megnövekedett teljesítőképességet jelez, mely kihat a mindennapi munkavégzésre. A wellness tehát nemcsak a testi, de a lelki, érzelmi, szellemi teljesítő- és tűrőképesség fokozódását jelenti, és fizikális vonatkozása mellett a tökéletes közérzethez nélkülözhetetlen mentális és pszichés faktorokat is tartalmazza.

A fitness kiteljesítése, a wellness, nemcsak a sportban, de az egészségmegőrzéssel kapcsolatos területeken (természetgyógyászat, kozmetikai és szállodaipar, gasztronómia stb.) is hódít. Az ún. wellnessklubokban nemcsak intenzív testedzés végezhető, de a fizikális kimerültség nyomai is eltüntethetők a szakszerű izomlazító vagy vitalizáló masszázssal, a szauna és a pezsgőfürdő kombinált alkalmazásával. Sőt, az edzés utáni könnyű étkezés is a wellness része. Egyes szakemberek szerint ez a jövő egyik gyors ütemben fejlődő szolgáltatási ágazata lehet. A hazai gyógyfürdő-kultúra is egyre inkább épít erre a jelenségre.

Összeállította:



9600 Sárvár, Medgyessy Ferenc u. 20.

Telefon: 06-95-520-630

Web: www.hotelarboretum.hu

Akupressúra

A hagyományos kínai orvostudományból eredő akupressúra a masszázs egy enyhe formája. Az akupunktúrához hasonlóan az akupressúra is a test meghatározott pontjainak stimulálása útján enyhíti a panaszokat. Számos, az ujjhegy körkörös mozdulataival végzett akupressúra-fogás gyorsan elsajátítható, és célzottan, nehézségek nélkül önállóan alkalmazható fejfájás és fáradtság enyhítésére, továbbá a blokádok megszüntetésére.

Akupressúrás masszázs

Különösen stresszben, legyengült immunrendszerrel élők számára ajánlott. A masszázs az akupressúrás pontokon keresztül megszünteti az energiablokádot, amelyek gátolják a csí áramlását, melynek következtében betegségek fejlődhetnek ki. Az akupressúrás masszázs után visszaáll az egyenletes energiakeringés.

Akupunktúra

Az akupunktúra terápia alapelve szerint az emberi test több száz ponttal rendelkezik, amelyek az ún. meridiánvonalak mentén helyezkednek el. A meridiánokon keresztül bizonyos testtájak és szervek pozitívan befolyásolhatóak és stimulálhatóak. A megfelelő pontokon lehetővé válik a fémtűvel történő szúrás a bőr különböző mélységű rétegeibe. Az akupunktúra terápia alkalmazási területeihez tartozik többek között a krónikus fájdalmak és keringési panaszok kezelése, ajánlott azonban a kezelés igénybevétele előtt az orvosi konzultáció.

Algapakolás

Különböző algafajtákból készült meleg pépet viszünk fel a testre, és hagyjuk rövid ideig hatni. Az algapakolás gyakran a Thalasso-terápia egy részét képezi, és a magas ásványianyag-koncentrációnak köszönhetően elősegíti a bőr szerkezetének javítását, valamint az anyagcsere felélénkülését. Az algafajták közül néhánynak antibakteriális, néhánynak pedig antireumatikus hatása van. Az optimális hatás elérése érdekében ajánlott a terápia szakértő általi alkalmazása.

Ampulla szérumok

A hatóanyagokat egy alapos arctisztítás után masszírozzák a bőrbe, vagy ultrahanggal juttatják a bőr mélyebb rétegeibe.

Aquarobic



Az „aquarobic” fogalom mögött vízben, utasítás és gyakran zene kíséretében végzett gimnasztika rejlik. A gimnasztika fenti formája különösen ízületi kímélőnek számít, azonban a víznyomás ellen kifejtendő ellenállás miatt edzés- és masszázsjellege is van.

Arab iszapfürdő

A szaunában iszappakolást kennek bőrünkre, majd gyógynövényes gőzt engednek a kabinba, és kb. 50 fokra melegítik a levegőt. Az iszap leszedésekor az elhalt hámsejteket is leradírozzák, majd egy meleg zuhany után ápoló olajjal kenik be testünket.

Aromafürdő

A fürdő vizéhez gyógynövényeket kevernek forrázat, főzet, vagy illóolaj formájában. A meleg vízben a hatóanyagok könnyebben felszívódnak, a párolgó gőz kellemes közérzetet biztosít. Az alkalmazott gyógynövény fajtájától függően: nyugtató, lazító, vagy élénkítő hatás érhető el az aromafürdővel. A hatóanyagok serkentik vérkeringésünket, méregtelenítik szervezetünket.

Aromakabin

Különböző hőmérsékletű és páratartalmú helyiségek levegőjének növényi illóolajokkal való illatosítása. Az alkalmazott illóolajok kettős hatást nyújtanak: orrunkon át beszippantjuk őket, és bőrünkön keresztül is felszívódnak. Erősítik immunrendszerünket, lelki kiegyensúlyozottságot biztosítanak.

Aromaterápia



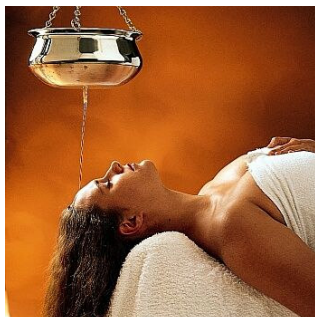
Az éterikus olajokat nem csupán az orvostudomány használja antiszeptikus és terápiás segédanyagként. Az illatok befolyásolják a limbikus rendszert, azaz az érzelmi világunkat, ezért használhatóak a lelki panaszok kezelésére. Az aromaterápia elsődleges célja a test és a lélek új életre serkentése és megtisztítása. A terápia elemei az inhalálás, az éterikus olajokban történő fürdés, illetve a velük végzett masszázs.

Autogén tréning

Az autogén tréninget a XX. Század elején egy Johann Schulz (1884-1970) nevű pszichiáter fejlesztette ki. A tréning az autoszugesztívó módszerén alapul. Egyszerű gyakorlatok végzése segítségével ülő, illetve fekvő helyzetben bizonyos formulákra vagy testrészekre koncentrálnak az ellazulás mély állapota érhető el. Egyszerű, sablonszerű mondatok ismételtetésével célzottan szólítjuk meg szerveinket és ezek

funkcióit. („A bal lábam meleg és nehézé vált.. „) Az autogén tréning végzése főképpen idegi eredetű zavarok, összpontosítási nehézségek és alvási zavarok kezelésére ajánlott. Tartós eredmény kizárólag rendszeres gyakorlatvégzéssel érhető el, de a tréning alkalmankénti rövid végzése is pihentető hatást nyújthat.

Ájurvéda



„A hosszú élet tudása”. A terápia Indiából származik. Alkalmazása nemcsak a betegségmegelőzés és regeneráció területére korlátozódik, hanem a szépség- és wellness-terápiákban is egyre inkább használatos. Elengedhetetlen a rendszeres gyakorlása, valamint további gyakorlatokkal (meditálás, jóga, táplálkozás) való kiegészítése a test, lélek és szellem egyensúlyának helyreállítása és fenntartása érdekében. Még a legösszetettebb ájurvéda-terápia is csak rövid betekintést nyújthat, de ne az azonnali gyógyulást. A több héten keresztül tartó ájurvéda-terápiák diétás étrend, bizonyos teafajták és kezelések segítségével száműznek minden kórokozót a testből. A wellness hotelek kínálatában főképpen masszázss és meleg olajokkal történő kezelések szerepelnek a test ellazítása és regenerációja érdekében.

Ayurvédikus masszázss

Az ayurvédikus masszázss segít a testi-lelki harmónia megteremtésében. A masszázss magában foglalja az ujjakkal végzett enyhe ütögetést, gyúrást, dörzsölő és összenyomó mozdulatokat, valamint az akupunktúrás pontok masszírozását. A speciális masszázstechnika segítségével a meleg olaj mélyre hatol, ami alapos méregtelenítést eredményez.

Bach virágterápia

A gyógyító energiát speciális eljárással vonják ki a növények virágából, és tartósító oldatban tárolják. Az így nyert finom szubsztanciát használják kezelésre. A terápia lelki teherbíróképességünk harmonizálására használható. A Bach-virágescenciák 38 féle lelkiállapotot azonosítanak be, amelyek képesek arra, hogy bármilyen betegséget hozzanak létre

Biorezonancia-terápia

A biorezonancia-terápia azt a felfedezést használja fel, hogy az emberi testet egy nagyon gyenge, de ennek ellenére mérhető elektromágneses mező hajtja át és veszi körül. Betegségek esetén az elektromágnesese mező harmonikus hullámzása diszharmonikussá válik. Elektródok segítségével ezeket a hullámokat egy kábelen keresztül egy mérőműszeres terápiaeszközbe vezetik, amely segítségével pl. fel lehet térképezni az akupunktúra pontokat. Az ezt követő terápia keretében megpróbálják visszajuttatni a harmonikus energiákat a testbe, a diszharmonikus hullámokat pedig „visszafordítva” törlik ki a testből. A páciensek tehát kizárólag a test sajátos elektromos hullámait használják fel a kezelésre (MORA-terápia).

Bioszauna



A 40-50 °C-os hőmérséklet kellemes klímát teremt, amely nem megterhelő a test számára, és gyakran különböző éterikus esszenciákkal vegyítik. A különböző színjátékok lazítóan vagy élénkítően hatnak.

Body-Wrapping

A módszer egy kompressziós kötési technikát takar. A testet méregtelenítő anyagokkal átitatott vászonba tekerik be. Relaxáló, méregtelenítő, feszesítő kezelés.

Caldarium (Kaldárium)

Forró vizes fürdőhelyiség, amelyben a magas (70-100 %-os) páratartalomnak, és a 45 °C-os a hőmérsékletnek köszönhetően javul a keringésünk, csökken az izomfeszültségünk, kitisztulnak bőrünk pórusai, és a légzőszerveink. A regenerációt gyógynövények gőze segíti.

Cellulitisz-masszázs

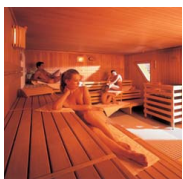
Vér- és nyirokkeringést aktivizáló kézi és/vagy vákuumos masszáz, mely következtében javul a salakanyag-eltávolítás. Kiegészítő kezelésként ultrahangos és interferenciaáramos kezelés alkalmazható, mely növeli a hatóanyagok felszívódását, serkenti a zsírbontást, és erősíti a legyengült izmokat.

Elektroterápia

Elektromos berendezéseket gyakran alkalmaz a hagyományos és a kísérleti orvostan terápiái céljal. Gyenge elektromos impulzusok segítségével stimulálják a szöveteket, amely vérellátás-élénkítő és fájdalomcsillapító hatással járhat. A kezelés fajtája szerint galvanoterápiát, diatermiát, ingeráram- és magas frekvenciájú terápiát különböztetünk meg. A legismertebb módszer közülük dr. Voll elektroakupunktúrája (EAV), amely az energiapályákról szóló tanra, valamint a kínai orvostudományból ismert akupunktúrára épül. Tűk helyett azonban enyhe áramlökések vezetnek a testbe.

Feldrankrais

A Moshe Feldenkraisról (1904-1984) elnevezett terápia saját testünk tudatosabb érzékelését segíti elő. Megfigyelés nyomán, gyakorlatok végzésével teszi a beidegződött mozdulatainkat tudatossá és szünteti meg a hibákat. Tudatosan gyakoroltatja az ülést, járást és állást, majd lassan, szinte játékosan korrigálja ezeket. Ezzel a módszerrel válnak a természetes mozgásfolyamatok ismét elsajátíthatóvá, amely a test kíméléséhez és az egészséges testtartás visszanyeréséhez vezet. A testtartási hibák és a légzési zavarok mellett ajánlott a Feldenkrais-terápia alkalmazása krónikus fájdalmaik, alsótesti panaszok és reumás betegségek esetén is. A terápia önállóan végezhető otthon is.



Finn szauna

Magas hőmérsékletű szauna (120 °C) kb. 10%-os páratartalommal. A szaunát követő szabadban történő lehűlés, hideg vizes medencében történő megmártózás és hideg öntetek által felélénkül a vérkeringés, és erősödik az immunrendszer.

Fitoterápia

A fitoterápia gyógyfüveket, gyökereket, virágokat, fűszereket és gyógyhatású tápláléknövényeket használ teák, préslevek, kapszulák, cseppek és tabletták formájában.

Frigidarium

A frigidariumnak nevezett hideg-fürdőt a forró helyiségek után vesszük igénybe. Fő funkciója, hogy a hideg hatására megszűnik az izzadás, a bőrünk pórusai bezáródnak. A hideg vízbe alámerülve szaporább lesz a szívverésünk, tökéletesen felfrissülünk.

Galvanikus spa kezelés

A galvanikus ránceltávolítás jelentősége abban rejlik, hogy a hatóanyagokat galvánáram segítségével a bőr mélyebb rétegeibe juttatják. A legújabb, professzionális galván áramos kezelés galvanic spa készülékkel történik, mely azonnali ránceltávolító hatást nyújt.

Gőzfürdő

A többnyire kerámiákból készült gőzfürdő hőmérséklete a szauna hőmérsékleténél alacsonyabb, kb. 45 fokos, páratartalma viszont sokkal magasabb, 90-95 %-os. A gőzfürdő ellazítja testünket, tisztítja a légutakat, kiváló méregtelenítő hatású.

Gyógymasszázs

Segít a tartási zavarokkal küszködőknek, fejlődési rendellenességnél és betegségek, balesetek utáni regenerálódásnál. Speciális fogásokkal kilazítják a görcsös izmokat, ezzel is elősegítik a fájdalmak enyhítését.

Hamam

A hamam a gőzfürdő keleti változata, amelynek megfelelően masszázsok és egzotikus illatesszenciák kapcsolódnak hozzá. Az izzasztókamrában uralkodó hőmérséklet eléri az 50 °C-ot.

Hidromasszázs és pezsgőfürdő

A pezsgőfürdőkben levegő áramlik be a kád alján található nyílásokon keresztül, míg a hidromasszázs kádak oldalában elhelyezett fúvókák levegővel kevert vízszugarat bocsátanak ki, amelynek erősségét akár fúvókaként is változtathatjuk. A pezsgőfürdők kisebb nyomásuk miatt a felületesebb, míg a



hidromasszázsok a mélyebb rétegekben hatnak. Nyugtatja a testet, frissíti a szellemet, enyhíti a fájdalmakat, szabályozza a keringést, növeli az ellenálló képességet, lerövidíti a regenerálódás idejét. A pezsgő- vagy masszázskád használata keringésfokozó, relaxáló, izomtónus csökkentő hatású.

Holt-tengeri sófürdő

A kezelés a Holt-tengeri sókristályok természetes tisztító hatása révén méregtelenítik bőrünket és egész szervezetünket. A sóban lévő ásványi anyagok elősegítik az anyagcserét a bőrben, fokozzák nedvességmegtartó és oxigénfelvevő képességét, ezáltal bőrünk bársonyos és fiatalos lesz. A sófürdő ezenkívül jótékony hatású ízületi és reumás panaszok esetén is.

Infrasauna

Az infrasaunában maximum 40 fok a hőmérséklet. Az infravörös sugarak behatolnak a bőrfelszín alá, ahol fellazítják a salak- és méreganyagokat, amik aztán a verejtékmirigyeken keresztül kijutnak a szervezetből. Kiválóan alkalmas méregtelenítésre, súlycsökkentésre, fájdalomcsillapításra, bőrtisztításra, immunerősítésre, valamint a narancsbőr kezelésére. Az infrasaunának két változata van: a kabinos és fekvő rendszerű.

Jóga

A jóga alapja testünk teljeskörű ismerete, valamint a test és a lélek összhangban tartása. A jóga gyakorlásának eredménye rendkívül sokrétű lehet. Egyrészt megfelelő testtartást eredményez, javít az ízületi panaszokon, másrészt az alkalmazott mozdulatok és légzésgyakorlatok pozitívan hatnak az egyes szerveink működésére és a vérkeringésre.

Kleopátra-fürdő



Az egyiptomi királynőről (i. e. 51-30) – aki állítólag szamártejben fürdött, - elnevezett fürdő különféle alkalmazásokra használatos. Legelterjedtebb formája azonban egy olyan tej és olaj összetételű fürdő, amely biztosítja a bőr számára a megfelelő ásványi anyagokat és a nedvességet, ápolva ezáltal a bőrt (alkalmanként akár tej, só és fürdőadalék összetételében is). Fürdő helyett használhatóak olaj és tej összetételű pakolások is; ekkor a páciens meleg ruhákba vagy fóliákba csomagolva pihen.

Kneipp-kúra

A Sebastian Kneipp (1821-1897) allgauer pap által kifejlesztett fürdőkúra a hideg és meleg víz váltakozása által előidézett enyhe ingerek elvén alapul. A váltakozás serkenti az anyagcserét, és élénkíti a vérkeringést. A Kneipp-kúra elemei közé tartoznak a könyök- és karöntetek, a nedve-meleg borogatások, valamint a meleg fürdők. A kúrához tartoznak fény- és levegőfürdők, továbbá a szabadban való mozgás. Gyógyteák fogyasztása és a kiegyensúlyozott étrend teszi teljessé a Kneipp-kúrát. Gyakran alkalmazzák kimerültség, feszes izmok és keringési zavarok esetén. Nem használható azonban szívproblémák é megbetegedések esetén.

Ködkamra

Leginkább gyógynövényekből készített főzetet, de akár gyógyszeroldatokat is be lehet ilyen módon lélegezni. A bronchitis kezelésére is alkalmazzák.

Lábreflexzóna-masszázs

A reflexzóna-masszázs elve, hogy a lábfejen és főként a talpon elhelyezkedő akupresszúra-pontokon keresztül stimulálhatóak és pozitívan befolyásolhatóak az ezekkel összeköttetésben álló szervek és testtájak. Főképpen a lábfejen található, nyomásra érzékeny pontok árulkodnak szervi rendellenességekről. A reflexzóna-masszázs elsősorban a test öngyógyító erejét szolgáltatott aktiválni, de emellett lazító és élénkítő hatása is van.

La-Stone masszáz

Az Arizónában kifejlesztett masszázsos kezelés alapját a kb. 50 °C-ra felhevített sima, kerekre csiszolt lávakövek képezik, amelyekből 40-et a test különböző energiaközpontjain helyeznek el. A forró kövek mellett néhány jéghidegre hűtött márványkő is bevetésre kerül. A meleg-hideg inger által kiváltott stimuláció hasonlóképpen működik, mint a Kneipp-kezelés esetén. A La-Stone kezelés izomlazító hatással jár, amelyet tovább fokoznak az intenzív masszázsfogások. A tulajdonképpeni masszáz, amelyet különböző nagyságú kövekkel végeznek, csak gondos előkészületek megtétele után kezdődik. A jó közérzetről az előzőekben a test felületén bőségesen elosztott illatos olajok, valamint a gyengéd zene gondoskodik. A felhevített kövek alkalmazása az elfáradt izmok kezelésére korántsem új keletű dolog. A kínaiak már Krisztus előtt 2000-ben alkalmaztak hasonló eljárásokat.

Laconium

A szauna száraz, 55 °C-os formáját takarja. Rövid idő elteltével a test oly mértékben felhevül, hogy az intenzív izzadás során a méreganyagok eltávoznak belőle. Felélénkül a véráramlás, felgyorsul az anyagcsere nyomán hátramaradó salakanyag lebontása és mobilizálódnak a testünkben rejlő védelmi erők. A rendszeres izzadás elősegíti ezen felül a stressz folyamatos feloldását. Serkenti a szív működését és szabályozza a vérnyomást, amelynek eredménye a frissesség érzete és a mély testi és lelki ellazulás. A laconiumban töltött tartózkodási idő hosszúságát saját közérzetünk dönti el, az ajánlott tartózkodási idő: 15-20 perc, hetente kétszer-háromszor.

Lomi Lomi



Napjainkban főleg hát-, váll-, csípőmasszázsból áll. Nyugtató zene, gyógyító énekek, virágillat, olajok segítik a teljes ellazulásunkat. A masszáz célja, hogy ajtót nyisson a félelmeinkhez, gondjainkhoz és sérüléseinkhez és hogy ezeket megszüntesse.

Masszázs

Már a francia eredetű masser szó is árulkodik a kezelés lényegéről: a testet gyúrásnak, tervszerű ütögetésnek, simogatásnak, dörzsölésnek vagy remegtetésnek vetik alá. Lazító és egyúttal élénkítő hatással van a szövetekre és az izomzatra. Felélénkíti a vérellátást, helyreállítja a bőr funkcióit és a nyirokáramlást. A légzés mélyebbé válik.

Célszerű a masszázs előtt az infravörös vény segítségével elvégzett hőterápia igénybevétele. Különböző indikációk és terápiák esetében különböző masszázsformák alkalmazandók: klasszikus masszázs, akupressúra, lazító masszázs, nyirokdrénezés, lábreflexzóna-masszázs, kötőszövet-masszázs, kefemasszázs, víz alatti nyomásmasszázs és meridián masszázs.

Mayr-kúra

A terápiaformát egy Franc Xaver Mayr (1875-1965) nevű orvos fejlesztette ki, aki szerint az összes testi panasz végső soron az emésztőrendszer zavarára vezethető vissza. A kúra ennek megfelelően a test salakanyagoktól és mérgektől való tudatos megtisztítására szolgál. Alapeleme a tej-zsemle diéta, melynek során egy pontosan előírt mennyiségű száraz zsemlet fogyasztunk kevés tejjel, alapos megrágással. Bélmasszázs és hasi légzés egészíti ki a kúrát annak érdekében, hogy a helytelen bélműködést szabályozott működésre serkentse. A testsúlycsökkentés mellett a test általános állapotának javítása és az immunrendszer erősítése is a Mayr-kúra céljaihoz tartozik.

Meditáció

Meditálás közben az ember saját magába merül el, ezáltal megszabadul a külső és belső feszültségektől. A koncentrált szellemi összpontosítás állapota a szellemi erő felszabadítását eredményezi. Számos meditációs gyakorlat létezik, amelyek végzése közben általában egy gondolatra, szóra vagy akár tárgyra összpontosítunk. A meditáció alapja eredetileg az isteni utáni spirituális keresés, amiért a meditáció sok vallás esetében nagy jelentőséggel bír.



Naturopátia

A természetgyógyászatnak ez az ága szervezetünk öngyógyító folyamatainak helyreállítására és elősegítésére helyezi a hangsúlyt. A naturopata gyógyító természetes kezelések széles körét alkalmazza, amelyek közül a legfontosabb az étrend szabályozása, a gyógynövényekből készült, természetes orvosságok használata, valamint számos fizioterápiás módszer. Ezeket a természetgyógyász mindig a páciens igényeihez alakítja.

Nyirokmasszázs/drénezés

Ha zavarok lépnek fel a nyirokrendszer működésében, felgyülemlik a víz a szövetekben és duzzadások alakulhatnak ki (ödémák). A nyirokmasszázs-terápia célja, hogy helyreállítsa a szövetben felgyülemlett víz mennyisége és a nyirokpályák teljesítőképessége közti felbomlott egyensúlyt, valamint hogy felélénkítse az immunrendszert. A manuális nyirokmasszázszt Emil Vodder dán fizioterapeuta fejlesztette ki 50 évvel ezelőtt Cannes-ban. Simító, pumpáló mozdulatokkal kiürítik a nyirokcsomót, és meggyorsítják a pangó nyirok elfolyását.

Oxigénterápia

Orrlyukba helyezett csövön át dús oxigént lélegzünk be, miközben relaxálunk. Az oxigénterápia során a szövetekben felgyülemlett salakanyagok a vérkeringésbe kerülnek, verejtékezéssel, légzéssel a szervezetből távoznak.

Öt tibeti

Az „Öt tibeti” elnevezés egy teljes körű energiaprogramot takar, amelyet eredetileg öt tibeti szerzetes fejlesztette ki. A program öt speciális testmozgásból épül fel: a körzés, a gyertya, a félhold, a híd és a hegy. A gyakorlatok rendszeres végzése a testi és lelki folyamatok harmonizálása mellett vitalitást, elégedettséget és életörömet garantál. Fontos a gyakorlatok napi végzése, amelyet hétről hétre fokozni kell. Az „Öt tibeti” egyszerűen el lehet sajátítani és integrálni a hétköznapi életbe.

Pantai Luar termomassázs

A kezelés egy speciális, kellemes illatú, felmelegített olajos masszázsból áll.

Peeling

A krémekben és gélekben található finom csiszolószemcsék segítségével választják le és radírozzák le a felső bőrrétegek elhalt bőrpikkelyeit. A bőrkép finomabbá válik, amely következtében növekszik a magas értékű ápolószerek iránti felvevőképessége.

Penzel masszázs

Alapja a hagyományos kínai gyógyászat és az akupunktúra, de tűszúrás nélkül végzik. A módszerrel a test funkcionális panaszait, betegségeit kezelik. A masszírozás elsősorban azon meridiánok mentén történik, amelyek energiahiányt mutatnak. Majd sor kerülhet az akupunktúrás pontok stimulálására is. A meridián-terápia mellett a kezeléssorozat szerves része a hegek speciális ápolása, és a gerincoszlop energetikai kezelése.

Potpourri

Potpourrinak nevezzük azt az angol eredetű, virágokból, levelekből és faágakból álló "egyveleget", amelyet illóolajokkal is illatosítva díszvázákban, dísztálakban helyeznek el, hogy a hideg évszakban jó illatukkal nyarat varázsoljanak a lakásba.

Phytoterápia

Napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend a gyógynövények használata, mivel először a betegségek tünetjei ellen hatnak, ugyanakkor nem fojtják el annyira ezeket, mint a kémiai szerek. A természetgyógyászat célja nem csupán a panaszmentesség gyors elérése, hanem sokkal inkább a test ösztönzése a betegség okainak végérvényes leküzdésére. A növényi eredetű gyógyszerek hagyományos elkészítési formája a tea, főzet, öntet vagy kivonat forma. Emellett alkalmazásra kerülnek növényi pirulák, tinktúrák, kötések, kenőcsök, szirupok és olajok formájában is.



Qi gong (Csikung)

Légzés- és meditációs terápia. Koncentrációs gyakorlatok - a tudatos légzés és a speciálisan lassú mozgásgyakorlatok - kombinációja.

Rasul-fürdő

Iszából és gyógyhatású földből készült pakolásokat helyeznek a bőrünkre. A speciálisan előmelegített rasul-térben a pakolások megszáradnak, ezeket lassan ledörzsölik, majd meleg, permetszerű esővel távolítják el a maradékot. Ezt gyógynövény- és aromatermékekkel végzett kezelés követi, amitől a bőrünk rendkívül puhává és simává válik

Reiki

Ez az ázsiai gyógy mód harmóniából és bizonyos testrészekre való kézrátévésből áll. Kézrátétellel energiát sugároznak a testbe, amely aktiválja a test és lélek öngyógyító erejét.

Sanarium

A levegő nedvességtartalma 40-45 százalék közötti, a hőmérséklet 60 Celsius fok körüli. Könnyű izzadást tesz lehetővé, mely hosszú távon pozitívan befolyásolja a szív működést, az anyagcserét és az idegeket.

Schrot kúra

Alapja a különböző egészséges étrendek összeötözete, és különböző testpakolások, melyek segítenek testünknek megszabadulni a méreganyagoktól és felesleges kilóktól.

Shiatsu masszáz



A lélek és a szellem egységének teóriáján alapul. A kezelés során a meridián vonalak mentén elhelyezkedő akupresszúra-pontokat masszírozzák. A Shiatsu masszáz különlegessége, hogy az együttműködésünk is szükséges hozzá, ugyanis a légzésünknek összhangban kell lenni a masszőr által végzett mozdulatokkal. A kezelés földre terített szőnyegen fekvé, halk, megnyugtató zene kíséretében történik.

Skót zuhany

A hideg-meleg víz váltakozási ütemét, a víz sugar erejét vagy gyárilag állítják be, vagy kívánságunk szerint szabályozhatjuk. Az intenzívebb skót zuhanyok 30 másodpercig meleg, majd 15 másodpercig hideg vizet adnak, "kíméletesebb" változatok a 30 másodperces melegvizet csak 5 másodpercnyi hidegvízzel keverik. A meleg hatására az ereink kitágulnak, a hideg hatására összeszűkülnek, ezáltal javul a vérkeringés egész testünkben. A skót zuhany nem csak frissít, de bőrünket is rugalmassá teszi.

Soft-Pack testpakolás

Testünket bekenik különböző krémekkel, gyógynövényekkel, algákkal, majd egy vékony fóliába csomagolják. A fólia kényelmes, fekvő helyzetben, víznyomás hatására a testünkhöz nyomódik, a bőr átvevő képessége többszöröseire növekszik.

Sókabin

A párologó tengeri sóoldat külsőleg és belsőleg egyaránt hatásos. Bőrszépítő hatása mellett belélegezve gyulladáscsökkentő tulajdonsággal rendelkezik. Különösen ajánlott krónikus légzőszervi betegségekben szenvedők számára, mivel tisztítja a légutakat, és növeli a szervezet ellenálló képességét is.

Spa



A szó a latinból származik és a „sanus per aquam” (egységes a víz által) rövidített formája, amely különös jelentőséggel bír Magyarországon, a termál és gyógyvizek országában. A víz jótékony erejét ma gyógyfürdők, wellness-centrumok, klinikák és egészséghotellek a legkülönbözőbb módon használják a gyógyfürdőtől kezdve a Kneipp-önteteken át az egészségorientált fürdővidékekig. A spa nemzetközi fogalomként vált a whirlpoolok, szaunafürdők, úszómedencék, gőzfürdők, szépségfarmok és a wellness-központok terén.

Sportmasszázs

Hasonlít a kötőszövetmasszázsra, alkalmazása különösen ajánlott sporttevékenységek végzését megelőzően, illetve követően, hogy fellazítsuk az izomzatot és felélénkítsük az izmok vérellátását.

Svédmasszázs

Hasonlít a kötőszövetmasszázsra, egyesítve a hosszú, simogató és körkörös mozdulatokat. Mindezt kiegészítik gyúró fogásokkal, amelyek elősegítik az izomzat melységi fellazítását.

Színfényterápia

A színek közismerten olyan energiaformákat rejtenek magukban, amelyek szín- vagy fényhullámok formájában hatást gyakorolnak ránk. Az intenzív hatású színterápia betegségek megelőzése céljából vagy testi és lelki-szellemi zavarodottság kiegészítő terápiájaként kerül alkalmazásra.

Tai Chi Chuan

A Tai Chi kifinomult, teljes testünket megmozgató, harmóniára vezető mozgások rendszere. Jótékony hatással van testre és lélekre egyaránt, azaz általában véve az egészségünkre.

Talpmasszázs



Azon az ősi keleti felfogáson alapul, hogy a meridián vonalak mentén energia áramlik a testünkben. Mivel minden testrésznek megtalálható a reflexzónája a talpon, a zóna ingerlése az annak megfelelő testrész természetes energiáit stimulálja. Alkalmazásával kedvező élettani változások, illetve fájdalomcsillapítás érhető el.

Tangentor

Erős vízsugarakat irányítanak a problémás, feszes izomcsoportokra. A vízsugár mechanikai ereje keringést fokozó, izomlazító hatású.

Tepidarium

Titka, hogy a szépen csempézett helyiség levegőjét közel testhőmérsékletre, 37-39 °C-ra melegítik fel, s ezáltal egyensúlyi állapot alakul ki: testünk annyi meleget vesz fel, mint amennyit lead. Az energiafelhasználás így minimális. A kellemes meleg hatására a véredények kitágulnak, a hidegebb testrészek vérellátása javul, a test izzadás nélkül melegszik fel. A falakból, a padlózatból és a fűtött padokból áradó melegsugárzás jótékonyan hat a vegetatív idegrendszerre, helyreállítja szervezetünk szabályzó funkcióit. A tepidariumban időkorlátozás nélkül lehet tartózkodni.



Testledörzsölés

A testledörzsöléssel eltávolítják bőrfelületünkről az elhalt hámsejteket, ezáltal javul a bőrszövet vérellátása. Egyik formája a tengeri sóval történő masszírozás. Miután nedves, sós kézzel elvégzik a ledörzsölést, meleg pakolásba burkolják egész testünket. Végezhető szárazon vagy nedvesen, törülközővel vagy természetes növényi rostból készült lufakesztyűvel, esetleg puha kefével.

Thai masszáz

A klasszikus thai masszázst olajok használata nélkül alkalmazzák. Izületi funkciók zavarok kezelésére szolgál. Túlnyomórészt nyújtógyakorlatokból áll, miközben a páciensen marad a ruha. A meditációs kezelésbe beépülnek a kínai reflextan és az ajurvéda elemei.

Thalasso

A Thalasso-terápia magában foglal minden olyan kezelési formát, amelyben tengervizet, illetve az azt koncentráltan tartalmazó tengeri algát alkalmaznak. A tengervízben, tengeri üledékben, a tengeri algákban, valamint a tengeri iszapban és a tengeri sóban található hatóanyagoknak köszönhetően segíti elő az általános közérzet javulását, valamint a betegséget és terhességet követő regenerálódás. A Thalasso-terápia keretében alkalmazott terápia közé tartozik az algafürdő, a tengervizes

medencében végzett mozgásterápia, a víz alatti masszázs és az algapakolások. A tengeri algák vitalizálják a bőrt és a körmöket, emellett kiváló a cellulitisz ellen. A modern technológiának köszönhetően hazánkban is igénybe vehetők ezek a kezelések.

Thalaxion fürdő

A Thalaxion készülék egy zárt, felnyitható tetejű egyszemélyes masszázskádhoz hasonlítható, amelyben karjaink és felsőtestünk mellől felfelé szabadon vannak. Hideg és meleg (35-18 fok közötti) vízugarak felváltva masszírozzák testünket, ami élénkíti a vérkeringést, és kellemesen felfrissít. Kiváló a lábak és a csípő panaszainak enyhítésére, valamint a narancsbőr megelőzésére és kezelésére.

Tibeti mézes masszázs

Salaktalanító, fájdalomcsillapító, lazító és immunerősítő hatású. A méz magas cukor, enzim, vitamin, ásványi anyag és propolisz tartalma felszívódik a bőrünkön át, és ez a szennyeződések a felszínre hozza. A bőrszépítésen kívül nyak, -váll- és hátfájdalmak, valamint visszatérő fertőzések, emésztési zavarok és fejfájás esetén ajánlott.

Vapozon

Az arcgőzfürdő egyik formája. Egy finom fúvóka osztja el a gőzt az arc felületén, hogy intenzívebbé váljon a bőr mélységi tisztítása, fellazuljon a szaruréteg és megnyíljanak a pórusok. A szennyeződések ezt követően jelentősen könnyebben és fájdalommentesen lesznek eltávolíthatóak. A legújabb fejlesztés a vapozon területén: a gőz ózonnal történő dúsítása helyett modern eszközök esetén gyógyfüves csomagokat helyezhet be a kozmetikus, amelyek a bőr és a lélek számára ellazító és nyugtató illatot árasztanak, mint például a hársvirág vagy a kamilla.

Vitál masszázs

Mélyre ható vákuummasszázzsal (köpölyözéssel) fellazítják a feltapadt szöveteket, majd masszázsfogásokkal kilazítják az izmokat, végül nyújtják és lazítják őket. Kiválóan alkalmazható stressz és ülő foglalkozás miatt nyak-váll- hátfájás ellen.

Váltófürdő

Általában részfürdőként alkalmazzák végtagokra, a hideg és meleg vizet váltogatva. A meleg víz hatására az erek kitágulnak, a hideg hatására összehúzódnak, a folyamat javítja a keringést az adott testrészben. A váltakozó hőhatás az egész testre való kiterjesztése a skót zuhany.

Víz alatti masszázs

Erős vízugarakkal, amelyeket a problémás, feszes izomcsoportokra irányítanak, elérhető egy masszírozó vagy lazító hatás.

Whirlpool

Meleg vizes medence, amelynek szabályozhatóak a vízsugarai az erősen masszírozó és az enyhén pezsgő fokozatok között.

Yumeiho-masszázs



Japánból származik, relaxáló, feszültségoldó, fájdalomcsökkentő, vérnyomás-kiegyenlítő, immunstimuláló, frissítő és aktiváló hatású. A testrészek szimmetriáját rendezi. Az akupunktúrás pontokon keresztül oldja az izomgörcsöt, serkenti a csí (életerő) áramlását.