

## HYDROTERAPIA

**Hydroterapia** jest stosowaną od wieków formą leczenia i niwelowania stresu. Oparta jest na 3 prostych elementach:

- ~ ciepło,
- ~ zanurzanie się w wodzie
- ~ i ruch wody zwany hydromasażem

**Ciepło** rozszerza naczynia krwionośne i przyspiesza obieg krwi w organizmie. Umożliwia to enzymom i endomorfinom (naturalnie uśmierzającym ból) szybsze, bardziej efektywne działanie i to w częściach ciała, takich jak mięśnie i stawy, które zostały nadwerężone, uszkodzone lub naciągnięte. Ciepło ułatwia także komórkom pozbycie się pozostałości metabolizmu, zastąpienie ich tlenem i innymi substancjami odżywczymi dla organizmu.

**Zanurzanie się w wodzie** to kwestia prostej fizyki: unoszące się na powierzchni wody ciało waży 90% mniej. Ograniczony ciężar to mniejsze naciski na kręgosłup, grupy mięśni, więzadła i stawy. Korzyści płynące z obniżenia nacisków na ciało w połączeniu z ciepłem i masażem są ogromne.

**Hydromasaż** polega na masowaniu strumieniem wody różnych części ciała. Ciało poddawane hydromasażowi czerpie korzyści dla swoich układów: kostnego, oddechowego, neuromięśniowego i krążenia. Stres, urazy i wadliwa postawa mogą powodować skurcze mięśni i ból. Strumienie wody skierowane we właściwe miejsca stymulują i relaksują punkty zapalne. Masaż prowadzi również do poprawy elastyczności, krążenia i zapewnienia ogólnych terapeutycznych korzyści.

**Kąpiel z hydromasażem jest doskonała na:**

- ~ schorzenia kręgosłupa,
- ~ bóle reumatyczne,
- ~ zaburzenia krążenia,
- ~ bezsenność,
- ~ choroby układu oddechowego,
- ~ choroby narządów ruchu,
- ~ zmęczenie, stresy, napięcia nerwowe,
- ~ w kosmetyce - zwalczanie nadwagi i cellulitisu

| zabieg                         | czas trwania | cena  |
|--------------------------------|--------------|-------|
| Kąpiel z hydromasażem          | 25 minut     | 55 zł |
| Kąpiel z olejkiem eterycznym   | 25 minut     | 65 zł |
| Masaż podwodny kręgosłupa      | 25 minut     | 55 zł |
| Masaż podwodny nóg i pośladków | 25 minut     | 55 zł |

Hotel Star Dadaj \*\*\*  
Ramsowo, 11-010 Barczewo  
tel.: 89 514 57 29, tel./fax.: 89 514 59 10  
email: spa@star-dadaj.pl, www.star-dadaj.pl