



**DANUBIUS HOTELS GROUP**

**GYÓGYÁSZATI  
ÚTMUTATÓ**

**ПРОЦЕДУРНЫЙ  
ПУТЕВОДИТЕЛЬ**



  
**DANUBIUS  
HEALTH SPA RESORTS**

**MAGYARORSZÁG / ВЕНГРИЯ**

**CSEHORSZÁG / ЧЕШСКАЯ РЕСПУБЛИКА**

**SZLOVÁKIA / СЛОВАКИЯ**

**ROMÁNIA / РУМЫНИЯ**



### *Danubius Health Spa etikett*

Mivel szeretnénk, ha minden vendégünk elégedetten térne haza, kérjük, hogy pihenése során szíveskedjen az alábbi Spa etikett szabályokra ügyelni:

- ▷ Viselje papucsát a fürdőrészleg teljes területén.
- ▷ Mindig zuhanyozzon le, mielőtt használná a fürdőrészleg szolgáltatásait.
- ▷ Egyes vendégek előnyben részesítik a fürdőruha nélküli szaunázást. Mi igyekszünk alkalmazkodni a különböző kultúrák szokásaihoz, ezért kérjük, figyeljen a különböző információs feliratokra.
- ▷ Higiéniai okokból kérjük, hogy a szaunában a törölközőjén foglaljon helyet, és fürdőzés előtt ne feledje a tusolók használatát.
- ▷ Kérjük, időben érkezzen a kezelésekre, mivel terapeutáink gyakran egész napra foglaltak, és késés esetén elmaradhat kezelése egy része, vagy idő hiányában akár az egész kezelést törölni kényszerülünk.
- ▷ A kezelés kihagyása vagy késői lemondása esetén gyógyfürdőink szabályzatának értelmében a megrendelt kezelés árának egy része, vagy akár a teljes ár kiszámlázásra kerül.
- ▷ Szolgáltatásainkkal kapcsolatban örülnénk, ha megosztaná velünk véleményét, ezért kérjük, töltsse ki vendégkérdőívünket, vagy kérje vendégkönyvünket a gyógyászati recepción, vagy keresse közvetlenül a spa vezetőjét.

**Köszönjük együttműködését, és kellemes felfrissülést kívánunk!**

### *Спа-этикет в отелях «DANUBIUS»*

Уважаемые гости, в интересах обеспечения безопасности и покоя посетителей нашего бальнео-комплекса просим Вас соблюдать следующие правила:

- ▷ Вход в бальнео-комплекс, бассейн и влажную зону возможен только в тапочках.
- ▷ Всегда принимайте душ перед использованием бальнео-комплекса и бассейном.
- ▷ Кому-то из посетителей нравится посидеть в сауне нагишом, а кому-то – нет. Мы стараемся учитывать культурные традиции всех постояльцев отеля, поэтому просьба сначала ознакомиться с правилами пользования данным спа-объектом.
- ▷ Из гигиенических соображений убедительно просим всегда подстилать под себя полотенце в сауне и принимать душ перед тем, как окунуться в купель или бассейн.
- ▷ Просьба приходить на процедуры к назначенному времени, поскольку методисты часто загружены до предела, и, опаздывая, Вы не сможете воспользоваться процедурой в полном объеме.
- ▷ Просьба учесть, что в некоторых из наших спа-отелей действует правило полной или частичной оплаты процедуры в случае неявки или отказа.
- ▷ Если у Вас имеются замечания по отдельным процедурам или спа-услугам вообще, то Вы можете заполнить анкету гостя, сделать запись в книге отзывов и предложений у консьержа или обратиться непосредственно к заведующему бальнео-комплексом.

**Приятного отдыха и времяпровождения!**



## A TERMÉSZET EREJÉVEL...

A Danubius Hotels Group – Közép-Európa vezető szállodacsoportja – szeretettel üdvözli Önt.

Európa-szerte ismert gyógy- és wellness szállodáink több mint három évtizede gyönyörű környezetben várják Budapesten, valamint az ország legszebb gyógy- és üdülőhelyein a látogatókat. Magyarország mellett ma már a környező országokban – Csehország, Szlovákia és Románia – is elérhetőek a Danubiustól megszokott minőségi gyógyszolgáltatások.

Kezeléseink gyógyító hatása a legkülönlegesebb természeti erőforrásokra épül, mint például a termálvíz, az iszap és a természetes gázok. A természet kincsei mellé magas fokú orvosi szakértelem párosul, így egyedülálló élményt kínálunk a hozzánk látogatóknak.

↳ 2-26. oldal

## В СОЮЗЕ С ПРИРОДОЙ...

Приветствуем Вас в гостях у крупнейшего в Европе оператора сети курортных отелей «Danubius Hotels Group», имеющего огромный опыт организации санаторно-курортного отдыха и лечения.

Расположены наши спа-отели на наиболее известных курортах Венгрии, Румынии, Словакии и Чехии. К услугам наших гостей – широкий спектр лечебных процедур, разработанных на основе использования природных факторов упомянутых стран: тут и термальные воды, и лечебные грязи, и минеральные источники, и природные газы. Традиции такого лечения уходят корнями в далекое прошлое, и, предлагая сегодня нашим гостям уникальный опыт лечебно-оздоровительного отдыха, мы опираемся как на эти традиции, так и на новейшие знания в области медицины и курортологии.

↳ стр. 27-52.



Oldalszám	Magyarország	Csehország	Szlovákia	Románia		Orvosi rendelvény szükséges (EH=Egyes helyeken)	Gyógyászati kezelés	Általános wellness	Medical Wellness	Kezelés időtartama (perc)
 <b>Gyógykezelések és kifejezések</b>										
<b>BALNEOTERÁPIA</b>										
<b>TERMÁLVÍZ</b>										
6	X		X		Termálfürdő	Nem	X	X	X	20
6			X		Gyógyvizes kádfürdő	Nem	X	X	X	20
6			X		Egyéni termál aromafürdő	Nem	X	X	X	20
6			X		Szénsavas termálfürdő	Nem	X	X	X	20
6			X		Egyéni termál pezsgőfürdő	Nem	X	X	X	20
6			X		Izapmedence fürdő	Igen	X	X	X	5-10
<b>ÁSVÁNYVÍZ ÉS TERMÉSZETES GÁZOK</b>										
7	X	X	X		Gyógyvizes ivókúra	EH	X	X	X	–
7		X			Természetes szénsavas kádfürdő	Nem	X	X	X	20-50
7		X			Természetes aroma kádfürdő	Nem	X	X	X	20
7		X	X		Természetes széndioxid gázfürdő	Nem	X	X	X	30-40
7		X	X		CO <sub>2</sub> gázinjekció	Igen	X			5
<b>SÓ</b>										
7				X	Sós fürdő	Nem	X	X	X	15-20
8				X	Sós kádfürdő	Igen	X	X	X	15-20
<b>DIAGNOSZTIKA ÉS GYÓGYKEZELÉSEK</b>										
<b>ORVOSI SZOLGÁLTATÁSOK</b>										
8	X	X	X	X	Állapotfelmérő szakorvosi vizsgálat	–	X			–
8	X	X	X	X	Szakorvosi kontrollvizsgálat	–	X			–
8	X	X	X		Szakorvosi záróvizsgálat	–	X			–
8	X	X	X		Orvosi tanácsadás	–	X		X	–
<b>HIDROTERÁPIA</b>										
8	X	X	X	X	Szénsavas fürdő (csapvíz)	EH	X	X	X	10-20
8	X	X	X		Hidromasszázs	Nem		X	X	10-20
8	X	X	X	X	Víz alatti vízszugármasszázs	EH	X	X	X	10-30
9		X	X		Egyéni pezsgőfürdő	Nem	X	X	X	10-20
9	X		X		Súlyfürdő (csapvíz)	Igen	X		X	10-20
9	X		X		Termál súlyfürdő (termálvíz)	Igen	X		X	10-20
9		X			Bélfürdő	Igen	X		X	30-45
<b>KNEIPP KEZELÉSEK</b>										
9	X			X	Váltófürdő	Igen	X	X	X	10
9	X				Váltó leöntés	Igen	X	X	X	10
9		X	X		Taposófürdő	EH	X	X	X	15
10		X	X		Skótzuhany	EH	X	X	X	10-15
<b>MECHANOTERÁPIA</b>										
10	X	X	X		Rehabilitáció-diagnosztika	Igen	X			–
10	X	X	X		Csoportos gyógytorna	EH	X		X	20
10	X	X	X	X	Egyéni gyógytorna	Igen	X		X	20-30
10	X	X	X	X	Teljes test gyógymasszázs	EH	X		X	20-40
10	X	X	X		Részleges gyógymasszázs	EH	X		X	20
10	X	X	X		Szegment- és kötőszövetmasszázs	Igen	X	X	X	20-30
11	X	X	X	X	Talpreflex masszáz	Nem	X	X	X	20-50
11	X	X	X	X	Nyirokmasszázs	EH	X		X	20-50
11	X	X	X	X	Víz alatti torna	EH	X		X	20
11			X		Rehabilitációs sétány	Igen	X			20
11		X	X		Ergoterápia	Igen	X			10-20
11	X	X	X		Manipulációs és mobilizációs terápia	Igen	X			–
11		X	X		Száraz nyújtásos kezelés	Igen	X			10-20
12	X	X	X	X	Ultrahang kezelés	Igen	X			5-15
12			X		Spasticus izmok mozgásterápiája	Igen	X			–
12	X				Autogén tréning	Nem		X	X	20
12	X				Maitland módszer (diagnosztika és manuálterápia)	Nem	X			30



## Gyógykezelések és kifejezések

Oldalszám	Magyarország	Csehország	Szlovákia	Románia		Orvosi rendelvény szükséges (EH=Egyes helyeken)	Gyógyászati kezelés	Általános wellness	Medical Wellness	Kezelés időtartama (perc)
<b>ELEKTROTHERÁPIA</b>										
12	X	X	X		TENS	Igen	X			15-30
12	X	X	X	X	Interferenciaáram kezelés	Igen	X			10-20
13	X	X	X	X	Teljes test galvánfürdő	Igen	X			15
13	X	X	X	X	Négyrekeszes galvánfürdő	Igen	X			15-30
13	X	X	X		Iontoforézis	Igen	X			10-15
13	X	X	X	X	Diadynamic ingeráram kezelés	Igen	X			15-20
13	X	X	X		Szelektív ingeráram kezelés	Igen	X			15-20
13	X	X	X		Magnetoterápia	EH	X	X	X	10-30
<b>PAKOLÁSOK</b>										
13	X	X	X	X	Izappakolás	Igen	X	X	X	20
14			X	X	Részleges izzappakolás	EH	X	X	X	20
14		X	X		Paraffinpakolás	EH	X		X	15-20
14	X		X		Parafango pakolás	EH	X		X	15-45
14			X		Priessnitz pakolás	Igen	X		X	60
14		X			Tőzegpakolás	Igen	X	X	X	20-30
14		X		X	Nőgyógyászati izzap-/tőzegkezelés	Igen	X			20-60
14	X		X		Speciális krémpakolás	Igen		X	X	20-60
<b>INHALÁCIÓ</b>										
15	X	X		X	Inhalálás	EH	X		X	10-20
15	X	X	X	X	Sós inhaláció	EH	X		X	10-20
15	X	X	X		Oxigén inhaláció	Nem	X	X	X	50-60
15		X	X		Sóbarlang (mesterséges sóbarlang)	Nem	X	X	X	60
<b>KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSEK</b>										
15		X	X	X	Akupunktúra	Igen	X		X	-
<b>FOTÓTERÁPIA</b>										
16		X	X		Lézerterápia	Igen	X			5
16	X	X	X		Bioptron lámpa	Igen	X		X	4-10
16			X		UV Solux/infravörös	Nem	X	X	X	15-20
<b>TOVÁBBI KEZELÉSEK</b>										
16		X	X	X	Száraz pakolás	Nem	X	X	X	15
16			X		Széndioxid gázfürdő	Nem	X	X	X	30-40
<b>KRIOTERÁPIA</b>										
16	X		X		Hideg pakolás	Igen	X		X	15-20
16	X		X		Hideg levegősugár	Igen	X		X	15-20
<b>RELAXÁCIÓ</b>										
<b>MASSZÁZS</b>										
17	X	X	X		Thai masszáz	Nem		X	X	50-75
17	X	X	X	X	Relaxációs masszáz	Nem		X	X	20-40
17	X			X	Talpmasszáz	Nem		X	X	20-30
17	X	X	X	X	Frissítő aromamasszáz	Nem		X	X	20-40
17	X	X	X	X	Relaxáló aromamasszáz	Nem		X	X	20-40
17	X	X		X	Forró-guriga – lazító hátmasszáz	Nem		X	X	15-20
17	X	X	X	X	Relaxációs arc- és fejmasszáz	Nem		X	X	15-30
18	X	X		X	Száraz kefemasszáz	Nem		X	X	15-25
18	X	X	X		Anti-cellulite masszáz	Nem		X	X	20
18	X	X		X	Dolce Vita masszáz	Nem		X	X	45-50
18	X		X		De Luxe masszáz	Nem		X	X	50
18			X		Schwarzwaldi tonizáló masszáz	Nem		X	X	50
18	X	X			Shiatsu	Nem		X	X	50-75
18	X	X	X	X	Lávaköves masszáz	Nem		X	X	40-75
19	X				Borkrém masszáz	Nem		X	X	20-50
19	X				Vital masszáz	Nem		X	X	20
19	X				Holt-tengeri sómasszáz	Nem		X	X	30

Oldalszám	Magyarország	Csehország	Szlovákia	Románia	 Gyógykezelések és kifejezések	Orvosi rendelvény szükséges	Gyógyászati kezelés	Általános wellness	Medical Wellness	Kezelés időtartama (perc)
19	X				Nyirokmasszázs	Nem		X	X	20-50
19	X				Csokoládémasszázs	Nem		X		20-60
19	X				Lulur egzotikus testkezelés	Nem		X		50
19	X				Sportmasszázs	Nem		X		25
20	X				Danubius Delight kezelés	Nem		X		50
20	X				Danubius anti-cellulite kezelés	Nem		X	X	30
20	X				Danubius anti-cellulite kezelés masszázssal	Nem		X	X	50
20	X	X		X	Méregtelenítő mézes hát-kezelés	Nem		X	X	15-40
20				X	Royal masszáz	Nem		X		50
20	X				Aquarelax terápia	Nem		X		15
20	X				Korokán masszáz	Nem		X		60
20	X				Ayurvédikus masszáz	Nem		X		65
21	X				Hagyományos kínai tüzes köpöly	Nem		X	X	20-30
<b>FÜRDŐK</b>										
21	X		X	X	Frissítő aromafürdő	Nem		X	X	15-20
21	X		X	X	Relaxáló aromafürdő	Nem		X	X	15-20
21	X			X	Kleopátra fürdő	Nem		X	X	15-20
21	X				Boros pezsgőfürdő	Nem		X	X	15-20
21	X				Holt-tengeri sófürdő	Nem		X	X	15-20
22	X				Bázikus fürdő	Nem		X	X	20
22	X				Stresszoldó hévízi iszapfürdő	Nem		X	X	15-20
<b>TOVÁBBI RELAXÁCIÓS KEZELÉSEK</b>										
22	X			X	Wellness iszappakolás	Nem		X		20-30
22	X	X	X		Infraszauna	Nem		X	X	20-25
22	X	X			Aphrodité pakolás	Nem		X		45-50
22	X				Zöld agyagpakolás	Nem		X	X	20
22	X				Mézes-káposztás pakolás	Nem		X	X	50
23	X				Sós-pálinkás testradír bázikus fürdővel	Nem		X	X	50
23	X				Holt-tengeri komplex kezelés	Nem		X	X	60
23				X	Anti-cellulite pakolás	Nem		X	X	60
<b>FITNESS</b>										
23	X	X		X	Személyes fitness konzultáció	Nem		X	X	30-60
<b>CSOPORTOS TORNÁK</b>										
23	X	X	X	X	Aqua fitness	Nem		X	X	20-30
24	X				Step aerobic	Nem		X	X	30-60
24	X				Aerobic	Nem		X	X	30-60
24	X		X		Pilates	Nem		X	X	60
24	X		X		Jóga	Nem		X	X	60-75
24	X		X	X	Nordic Walking	Nem		X	X	60-75
24	X		X		Thai chi	Nem		X	X	60-75
<b>SZÉPSÉGÁPOLÁS</b>										
25	X				Danubius arc iszappakolás	Nem		X		30
25	X				Tartós szempilla-hosszabbítás	Nem		X		-





## DANUBIUS HEALTH SPA SZÁLLODÁK

A Danubius Health Spa szállodák az alábbiakat kínálják Önnek:

- ▷ **Természetes gyógytényezők:** ezek képezik a kezeléseink alapját.
- ▷ **Orvosi szakértelem:** gyakorlott orvosok és egészségügyi szakemberek nyújtanak segítséget és útmutatást a kezeléseink során.
- ▷ **Gyógyászati kezelések:** hatásos, a fürdővendégeknél és betegeknél generációkon keresztül bevált gyógyító eljárások.
- ▷ **Relaxációs szolgáltatások:** relaxációs eszközök és kezelések a teljes kikapcsolódáshoz és ellazuláshoz.
- ▷ **Fitness és szépségápolás:** a Danubius Premier Fitness és az Emporium Wellness and Beauty szolgáltatások teljes köre.
- ▷ **Danubius Healthy Choice:** az ízletes helyi specialitások mellett egészségmegőrző, zsírszegény, illetve alacsony kalóriaértékű ételeket kínálunk.

## TERMÉSZETES GYÓGYTÉNYEZŐK

Health Spa szállodáink olyan híres fürdőhelyeken épültek, ahová évszázadok óta zarándokoltak a betegek az ott található természeti erőforrások gyógyító hatásáért. Ezek a természetes gyógytényezők országonként különbözőek:

### MAGYARORSZÁG

A Kárpát-medence vékony földkérgének köszönhetően Magyarországon több mint 2000 természetes termálforrás és termálvízet szolgáltató fúrt kút található. A termálvizek hője és kémiai összetétele jótékony hatással van számos mozgásszervi megbetegedésre, így például az ízületi gyulladásra és reumára. Az egyedülálló Hévízi termáltóból származó **iszapot** gyulladáscsökkentő és gyógyító tulajdonságainak köszönhetően pakolás formájában használják (lásd *Balneoterápia: Termálfürdő, Pakolások: Iszappakolás*).

### PÖSTYÉN (SZLOVÁKIA)

A Pöstyénben található gyógyfürdőben immár több mint egy évszázada folyik a degeneratív és idült gyulladással járó mozgásszervi megbetegedések kezelése és megelőzése. A pöstyéni gyógyfürdőben emellett bizonyítottan hatásos módszerekkel végzik az idegrendszer és sérülések utáni állapotok kezelését, elősegítve a fájdalmak gyors csökkenését és a mielőbbi gyógyulást. A **termálvíz** 2000 méter mélyről, tektonikus repedésből tör föl. A víz hőfoka a forrásnál 67-69 °C. A hipotóniás víz alacsony ásványianyag-tartalmú, hidrogén-szulfidot, kalciumot és nátrium-diszulfidot tartalmaz. A termális ásványvíz és a kéntartalmú **gyógyiszap** elismerten jótékony hatású számos mozgásszervi és egyéb megbetegedésre. A vizet közvetlenül a forrásból szivattyúzzák a termálmedencékbe és a kezelésekhöz használt kádakba (lásd *Balneoterápia: Termálfürdő, Gyógyvizes kádfürdő, Egyéni termál aromafürdő, Szénsavas termálfürdő, Egyéni termál pezsgőfürdő*). Az iszapot pakolásként, illetve a közvetlenül a melegvizes iszapos források közelébe épített három különböző fürdőben használják – az Irma, Napoleon és Pro Patria fürdők egyedülálló fedett iszapfürdők (lásd *Balneoterápia: Iszapmedence fürdő, Pakolások: Iszappakolás*).

### SMRDÁKY (SZLOVÁKIA)

Az itteni gyógyfürdő **termálvize** magas kéntartalmú víz, így a mozgásszervi megbetegedések kezelése mellett bizonyos bőrbetegségek, köztük az ekcéma és a pikkelysömör kezelésére is alkalmas (lásd *Balneoterápia: Termálfürdő*).

### MARIENBAD (CSEH KÖZTÁRSASÁG)

Marienbad környékén száznál is több **hideg vízű forrás** tör föl a földből, melyek nagyrészt eltérő kémiai összetételűek. Ivókúra formájában ezek a vizek sokféle emésztési, vese, máj és húgyúti problémára hozhatnak enyhülést. Minden forrásnak megvan a saját gyógyhatása, ezért az ivókúrát szakorvosok írják elő. A vizet inhalációs kezelésekhöz és gyógyfürdőkhoz is használják (lásd *Balneoterápia: Gyógyvizes ivókúra*). A gyógyító **széndioxid gáz** Marienbad környékén is természetes módon szivárog át a föld repedésein a Mária-forrásból. Ezt a gázt az ásványvízzel kombinálva fürdőkhoz is használják (lásd *Balneoterápia: Természetes szénsavas kádfürdő*), vagy a test köré rögzített „száraz” zsákba vezetik, így kiváló eredménnyel használják keringési rendellenességek kezelésére, a vérnyomás csökkentésére, sőt, a szexuális funkciók javítására (lásd *Balneoterápia: Természetes széndioxid gázfürdő*). Bizonyos területeken, például a gerincnél és az ízületeknél beadott gázinjekciókkal csökkenthető azok fájdalma és meggyorsítható a természetes gyógyulási folyamat (lásd *Balneoterápia: CO<sub>2</sub> gázinjekció*). A marienbadi **tőzeget** gyógyító és gyulladáscsökkentő hatása miatt pakolás formájában alkalmazzák mozgásszervi és számos nőgyógyászati megbetegedés gyógyítására valamint a meddőség kezelésére (lásd *Pakolások: Tőzegpakolás, Nőgyógyászati iszap-/tőzegkezelés*).

### SZOVÁTA (ROMÁNIA)

A Szovátán alkalmazott kezelések alapja a Medve-tó **sós vize**, mely jótékony hatással van a mozgásszervi megbetegedésekre, egyes bőr- illetve légzőszervi betegségekre (lásd *Balneoterápia: Sós fürdő, Sós kádfürdő*). A tóból származó antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású **iszapot** mozgásszervi és nőgyógyászati megbetegedések kezelésére használják. A hely régóta jól ismert a női meddőség elleni kezelések sikerességéről (lásd *Pakolások: Tőzegpakolás, Nőgyógyászati iszap-/tőzegkezelés*).



## BALNEOTERÁPIA | Termálvíz

### TERMÁLFÜRDŐ

Az ásványi anyagokban gazdag, a Föld belső hője által felmelegített termálvíz az ember által ismert egyik legnagyobb természetes gyógyhatású anyag. Kezeléseink **Magyarországon** és **Szlovákiában** elsősorban erre épülnek. Különösen hatásos az idült gyulladáshoz és degeneratív mozgásszervi megbetegedések kezelésében, kiválóan alkalmazható rehabilitációs programok részeként is. A termálvizes fürdőzés tökéletes megoldás a modern életformával együtt járó stressz oldására is. Hatásosságát jól mutatja, hogy Közép-Európában sokak életének részévé vált a helyi termálfürdő rendszeres látogatása. Természetes forrásokból, vagy fűrt kutakból jut a felszínre, akár 2000 méteres mélységből, majd lehűtik a fürdéshez alkalmas – általában 36-39 °C – hőmérsékletre. Naponta 15-20 perc fürdés javasolt a termálvízben, amennyiben orvosunk másként nem írja elő. Egyes fürdőhelyeken a termálvizes fürdőt egy 15 perces száraz pakolás teszi teljessé (lásd *További kezelések: Száraz pakolás*). Néhány régi fürdőépületünk kiemelkedő építészeti jelentőséggel bír, míg az új létesítményekben a termálvíz szaunákkal, úszó- és pezsgőmedencékkel egészül ki.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Relaxáció, Általános wellness, Medical Wellness

### GYÓGYVIZES KÁDFÜRDŐ

Ez a természetes termálvízben történő kádfürdő különösen népszerű a **pöstyéni** fürdőnkben. Hőmérséklete általában 36 és 38 °C (kivételes esetben 40 °C) között van, egyes fürdőkben 15 perces száraz pakolással egészül ki (lásd *További kezelések: Száraz pakolás*). A kezelés során a termálvíz melegétől kitágulnak a véredek, amiktől csökken a vérnyomás, és ellazulnak az izmok, emellett a termálvíz kén- és ásványianyagtartalma is felszívódik a bőrön keresztül, gátolva a porcokban, inakban és kötőszövetben lévő elasztin és kollagén lebomlását. Hatásos kezelés mozgásszervi megbetegedések esetén, de kikapcsolódásra, ellazulásra is alkalmas, ezért gyakran javasoljuk azon vendégeinknek, akiknek problémát okoz a mindennapi stressz.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### EGYÉNI TERMÁL AROMAFÜRDŐ

Népszerű kezelés **pöstyéni** fürdőnkben. Különlegessége abban rejlik, hogy különböző hatású növényi kivonatokat kevernek a 36-38 °C-os termálvízbe. Ilyen az ellazulást segítő levendula, a bőr gyógyulását elősegítő kamilla, az enyhén nyugtató citrombalzsam, illetve a bőr megújulását szolgáló csalán. A kezelés a termálvíz ellazító és a növényi olajok gyógyító hatását ötvözi.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Relaxáció, Általános wellness, Medical Wellness

### SZÉNSAVAS TERMÁLFÜRDŐ

32-34 °C hőmérsékletű fürdő, melybe széndioxid gáz apró, „pezsgő” buborékait pumpálják, amelyek felpezsdítik és beborítják a bőrt, a gáz pedig a bőrön át felszívódik a szervezetbe. Hatására lelassul a szív-működés, csökken a vérnyomás és a szívet terhelő stressz. A kezelés általános pihentetőként is ideális, mivel a széndioxid buborékok kellemesen csiklandozzák a test minden pontját. A széndioxid gáz és a termálvíz kombinálása megkettőzi a hatást. Ezt a kezelést egyes fürdőkben 15 perces száraz pakolással egészítik ki (lásd *További kezelések: Száraz pakolás*).

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### EGYÉNI TERMÁL PEZSGÓFÜRDŐ

A szénsavas fürdőhöz (lásd *Hidroterápia: Szénsavas fürdő*) hasonlóan lebonyolított egyéni termál pezsgőfürdő esetében a 32-34 °C fokos termálvízbe apró légbuborékokat (és nem széndioxidot) pumpálnak. A kezelés időtartama 15-20 perc, mely alatt a vendég fekvő pihen, és hagyja, hogy az apró légbuborékok kellemesen végiggördüljenek a bőrén és beborítsák. A kezelés ideális általános pihenésre is, hiszen a buborékok keltette kellemes csiklandozó érzés lazítóan hat. A kezelés során a termálvíz melegétől kitágulnak a véredények, csökken a vérnyomás, és ellazulnak az izmok. Ez a kezelés egyes fürdőkben 15 perces száraz pakolással egészül ki (lásd *További kezelések: Száraz pakolás*).

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### ISZAPMEDENCE FÜRDŐ

**Pöstyénben** található gyógyfürdő-központunk egyedülálló kezelése: a Pro Patria, Irma és Napoleon Health Spa fürdőnkben vehető igénybe. Az iszapmedence egy természetes eredetű, 10-30 cm vastagságú kénes iszapréteget tartalmazó iszapágy, melyen keresztül termálvízforrások törnek föl, így az iszapréteg fölött 50-90 cm magasságban termálvíz található. Hőmérséklete 39-40 °C, közvetlenül a források felett ennél magasabb is lehet. A kezelés során az iszap és a termálvíz melegétől kitágulnak a véredek, csökken a vérnyomás és ellazulnak az izmok, emellett a kén és az ásványi anyagok a bőrön keresztül felszívódva gátolják a porcokban, inakban és kötőszövetben lévő elasztin és kollagén lebomlását. A medencében lehet állni vagy ülni, lehet lassan sétálni, sőt, lassú mozgásgyakorlatok is végezhetők. Időtartama mindig egyénre szabott, általában 5-10 perc. A kezelést zuhanyozás és egy 15 perces száraz pakolás zárja (lásd *További kezelések: Száraz pakolás*). Pöstyénben ezt a kezelést hagyományosan termálfürdővel és masszázssal kombinálják.

- ▷ **Időtartam:** 5-10 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Termálfürdő



Gyógyvizes kádfürdő



Iszapmedence fürdő



Gyógyvizes ivókúra

## BALNEOTERÁPIA | Ásványvíz és természetes gázok

### GYÓGYVIZES IVÓKÚRA

A gyógyhatású ásványvizek fogyasztása fontos eleme a gyógykúrának. Az ásványi anyagok kíméletesen szabályozzák a gyomor, a belek, a vesék és a máj működését. Az ivókúra során általában étkezés előtt célszerű elfogyasztani az előírt mennyiségű ásványvizet, mert őrös gyomorból könnyebb a felszívódás, így erőteljesebb a hatás. **Magyarországi, csehországi és szlovákiai** forrásvizeink gyógyhatásai különbözőek, melyekről vendégeink a helyi orvosoknál kapnak felvilágosítást. Általában egy-két deciliter víz fogyasztása javasolt egyszerre. Marienbadi szállodánk a természetes források gyógyító hatására épült, hiszen az itteni gyógyvizek világhírűek a vese- és húgyúti betegségekre gyakorolt kedvező hatásuk miatt. Hét különböző forrás található itt, melyek mindegyike eltérő gyógyhatással és ásványianyag-összetétellel rendelkezik. Emiatt, valamint az ivókúra helyes paraméterei megválasztásának fontossága miatt szakorvos ad tanácsot arra vonatkozóan, hogy melyik forrás vize a legjobb hatású a vendég számára. Marienbadban általában napi 1-2 liter ásványvíz elfogyasztását javasolja az orvos.

- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem, de egyes helyeken ajánlott
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### TERMÉSZETES SZÉNNAVAS KÁDFÜRDŐ

Ezt a jellegzetes kezelést csak **Marienbadban** kínálják, felhasználva hozzá a helyi forrásokból származó ásványvizeket és a földből természetes módon szivárgó CO<sub>2</sub> gázt. A vizet egy kádban 28-34 °C-ra melegítik, és beleszivattyúzzák a természetes eredetű CO<sub>2</sub> gázt, amelytől a víz pezsegni kezd a bőr körül, segítve az ellazulást és kikapcsolódást. A széndioxid a bőrön keresztül felszívódik a szervezetbe is, és lassítja a szív működést, csökkenti a vérnyomást. Többször ismétlése javítja a vérkeringést, szív- és veseműködést, valamint csökkenti a stresszt és a feszültséget. Hatása és lebonylítása hasonló a szénsavas termálfürdőhöz (lásd Hidroterápia: Szénsavas fürdő), de előnye, hogy minden felhasznált anyag helyi és természetes eredetű.

- ☞ **Időtartam:** 20-50 perc + száraz pakolás (15 perc)
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### TERMÉSZETES AROMA KÁDFÜRDŐ

Kizárólag **Marienbadban** vehető igénybe, megegyezik a természetes szénsavas kádfürdővel (lásd: Természetes szénsavas kádfürdő), azzal az eltéréssel, hogy a vízhez gyógynövénykivonatokat vagy sókat adnak. Közülük a csalán lágyítja a bőrt és kedvező hatással van az ekcémás megbetegedésekre, a kamilla gyulladáscsökkentő, és gyorsítja a sebek gyógyulását, a zsurló hátfájás és ízületi fájdalmak esetén hatékony, a tannin és tölgyfakéreg megnyugtatja az irritált bőrt. Az ásványvizes fürdő kombinálható holt-tengeri sókkal, melyek gyulladáscsökkentő és anti-allergén hatásuk mellett ruganyosabbá is teszik a bőrt.

- ☞ **Időtartam:** 20 perc + száraz pakolás (15 perc)
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### TERMÉSZETES SZÉNNDIOXID GÁZFÜRDŐ

A **marienbadi** gyógyszálloda másik jellegzetes kezeléséhez a földből természetes módon kiáramló gázt használják. Ez a vulkanikus eredetű gáz 99,7 százalékban széndioxidból áll. A vendég teljesen felöltözve, kényelmesen fekszik az ágyon, beburkolva egy nagy műanyag zsákba, melyet a karok alatt összehúznak, és rögzítenek. Ezt fűjják tele lassan a gázzal, mely a ruhán és bőrön keresztül felszívódik a szervezetbe, lassítva a szív működést és csökkentve a vérnyomást. Emellett javítja a vérkeringést és a veseműködést, és gyulladáscsökkentő hatással is bír. Kimutatták továbbá, hogy fokozza a nemi hormonok, így a tesztoszteron és ösztadiol termelését is, ezért sikerrel alkalmazható a szexuális testi funkciók javítására és nőknél a változó kort kísérő tünetek enyhítésére.

- ☞ **Időtartam:** 30-40 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### CO<sub>2</sub> GÁZINJEKCIÓ

**Marienbadi** specialitás, melyhez a földből természetes módon kiáramló híres marienbadi CO<sub>2</sub> gázt használják föl. A nagy ízületek és a gerinc környékén a bőr alá fecskendezik, ezzel kiemelkedő eredmények érhetők el a fájdalom csillapítása, az adott terület vérkeringésének javítása és a gyógyulás meggyorsítása terén.

- ☞ **Időtartam:** 5 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

## BALNEOTERÁPIA | SÓ

### SÓS FÜRDŐ

A sós fürdő a Romániában található **szovátai** gyógyszállodánk egyik jellemző kezelése. A vizet egy természetes sós tóból, a közvetlenül a gyógyfürdő alatt fekvő Medve-tóból nyerik. A Medve-tavat – melyben vizének kiemelkedően magas sótartalma miatt a fürdőzők szinte lebegnek – Erdély holt tengerének is nevezik. Nyáron a só elnyeli és megőrzi a meleget, így a kellemesen langyos, 30 °C hőmérsékletű víz csodálatosan pihentető, lebegő



Természetes széndioxid gázfürdő



CO<sub>2</sub> gázinjekció



Sós fürdő



Sós kádfürdő

érzést nyújtó szabadtéri gyógyfürdő-kezelést tesz lehetővé. Jótékony hatással van mozgásszervi, egyes nőgyógyászati megbetegedésekre, bőrbetegségekre, valamint relaxációs terápiaként is alkalmazható.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Relaxáció, Általános wellness, Medical Wellness

### SÓS KÁDFÜRDŐ

Romániában található **szovatai** gyógyszállodánk egyik jellemző kezelése. A fürdőben a Medve-tó sós vizét 32-36 °C hőmérsékletűre melegítve töltik a kádba. A fürdés időtartama itt 15-20 perc. A kezeléssel hatásosan gyógyíthatók a krónikus mozgásszervi és idegrendszeri megbetegedések, bizonyos krónikus bőrpanaszok és nőgyógyászati megbetegedések. A víz magas sótartalma miatt a fürdőző könnyűnek és ellazultnak érzi magát, így a kezelés egyben hatásos stresszoldó élmény is.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Orvosi tanácsadás

## DIAGNOSZTIKA ÉS GYÓGYKEZELÉSEK | Orvosi szolgáltatások

### ÁLLAPOTFELMÉRŐ SZAKORVOSI VIZSGÁLAT

Gyógyászati csomagjainkat igénybe vevő vendégeink a megérkezést követően időpontot kapnak a gyógyfürdő valamelyik szakorvosához. Az első vizsgálaton az orvos a páciens aktuális panaszai, korábbi betegségei és jelen egészségi állapotának figyelembevételével állítja össze a kezelési programot. Szükség esetén az orvos további vizsgálatokat és laboratóriumi teszteket írhat elő.

### SZAKORVOSI KONTROLLVIZSGÁLAT

Egyhetesnél hosszabb gyógyászati csomagjainkat igénybe vevő vendégeink hetente kontrollvizsgálaton vesznek részt a gyógyfürdő szakorvosainál. E találkozásnak az a célja, hogy az orvos meggyőződhessen a gyógyprogram eredményességéről, és arról, hogy a vendég a számára leghatásosabb kezeléseket kapja. Előfordulhat, hogy az orvos módosítja a kezeléseket, illetve újakat írhat fel a javulás mértékétől függően.

### SZAKORVOSI ZÁRÓVIZSGÁLAT

A tartózkodás végén a gyógyfürdő szakorvosai záró vizsgálaton ellenőrzik, hogy a páciens állapotában milyen változások történtek. Jó alkalom ez arra is, hogy az orvos ellássa a vendéget a szükséges egészségügyi és életmódra vonatkozó tanácsokkal, melyek segítenek abban, hogy a javulás a távozás után is folytatódjon.

### ORVOSI TANÁCSADÁS

Vendégeink itt-tartózkodása során orvosaink mindig szívesen adnak tanácsot és útmutatást annak érdekében, hogy a gyógyfürdő szolgáltatásai és kezelései a lehető legeredményesebbek legyenek. Válaszolnak a vendégek felmerülő kérdéseire, és hasznos tanáccsal szolgálnak a betegségmegelőző kezelésekkal és az általános egészségi állapot javításával kapcsolatban. Egyes speciális kezelésekre – azok különleges hatása miatt – csak orvosi konzultációt követően lehet jelentkezni. A gyógyfürdő, illetve a szálloda recepcióján szívesen adnak további felvilágosítást az időpont-egyeztetéssel kapcsolatban.



Szénsavas fürdő

## HIDROTERÁPIA

### SZÉNSAVAS FÜRDŐ (csapvíz)

32-34 °C hőmérsékletű kádfürdő, melybe egy csövön keresztül az élelmiszeriparban használttal megegyező széndioxid gázt vezetnek apró „pezsgő” buborékok formájában. A vendég kényelmesen fekvé pihen a vízben, miközben a gázbuborékok végiggördülnek a testén, és a széndioxid gáz a bőrön keresztül felszívódik. Hatására lassul a szív működés, csökken a vérnyomás és a szívet terhelő stressz. Általános pihentető kezelésként is ideális, mivel a széndioxid buborékok kellemesen csiklandozzák a test minden pontját. Egyes fürdőkben 15 perces száraz pakolással egészítik ki (lásd További kezeléseik: Száraz pakolás).

- ▷ **Időtartam:** 10-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### HIDROMASSZÁZS

35-37 °C hőmérsékletű vízben történik, ahol a masszázst az áramló víz biztosítja, ettől javul a vérkeringés, és oldódik az ízületek és izmok merevsége. Az élmény még kellemesebbé tehető, ha a vízbe illóolajokat és növényi kivonatokat is adagolunk.

- ▷ **Időtartam:** 10-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### VÍZ ALATTI VÍZSUGÁRMASSZÁZS

Ezt a 35-37 °C hőmérsékletű fürdőben történő kezelést 0.5 – 2.0 atm. erősségű vízszugárral végzik, melyet egy csövön keresztül vezetnek be a víz alá. A vízszugarat a kezelést végző szakember manuálisan, 10-15 cm távolságból irányítja a fő izomcsoportokra. A távolság, a nyomás és a vízszugár szögének változtatásával lehet meghatározni, hogy milyen erős vízszugár érje a testet. Ennek a mély masszázsnak a célja a merev izmok és kötőszövetek, valamint részben az ízületek ellazítása. Kiváló relaxáló kezelés is.

- ▷ **Időtartam:** 10-30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Víz alatti vízszugármasszázs



Termál súlyfürdő



Váltófürdő



Váltó leöntés

### EGYÉNI PEZSGÓFÜRDŐ

32-34 °C fokra melegített csapvizet használnak hozzá, melybe apró „pezsgő” légbuborékokat pumpálnak, ezek felpezsdítik és beborítják a bőrt. Általános pihentető kezelésként is ideális, mivel a légbuborékok kellemesen csiklandozzák a test minden pontját. Egyes fürdőkben 15 perces száraz pakolással egészítik (lásd További kezelések: Száraz pakolás).

- 🕒 **Időtartam:** 10-20 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### SÚLYFÜRDŐ (csapvíz)

Ez, a magyar Moll Károly, hévízi reumatológus orvos által kidolgozott kezelés passzív eljárás, mely folyamatos, állandó húzóerő révén éri el a lágy szövetek (izmok, inak, ízületi tok) megnyúlását. A súlyfürdő során a nyaknál vagy a karok alatt felfüggesztett test saját súlyát használják. A hatás fokozására néha további súlyokat helyeznek a derékra, esetenként a lábra. A kezelés során – melyet egészségügyi szakember felügyel – a test finoman megnyúlik, ami ellazítja az izmokat és a gerinc merev kötőszöveti elemeit.

- 🕒 **Időtartam:** 10-20 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### TERMÁL SÚLYFÜRDŐ (termálvíz)

A termálvízben végzett súlyfürdő során kíméletes nyújtás mellett a termálvíz hője és a benne oldott ásványi anyagok jótékony hatása is érvényesül.

- 🕒 **Időtartam:** 10-20 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### BÉLFÜRDŐ

A vastagbél-irrigáció néven is ismert eljárást rendszeresen használták az ókori Egyiptomban, Kínában és Indiában. A nyugati világban manapság használt módszer azonban a XIX. századi európai gyógyfürdőkől ered. A kezeléshez a fekvő helyzetű beteg végbelén keresztül langyos, tisztított vizet vezetnek be a vastagbélbe, majd speciális masszázst alkalmaznak a víz kiürítésének elősegítésére. Megtisztítja a beleket a felhalmozódott mérgeanyagoktól, baktériumoktól, élősködőktől és egyéb nem kívánatos anyagoktól.

- 🕒 **Időtartam:** 30-45 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

## HIDROTERÁPIA | Kneipp kezelések

### VÁLTÓFÜRDŐ

A kezelés alapja a taposófürdőhöz hasonlóan (lásd: Taposófürdő) a Kneipp-féle elv, mely a váltakozó hideg és meleg víz testre gyakorolt hatását használja ki. A különbség annyi, hogy míg a taposófürdőben a vendégnek aktívan lépegetnie kell az eltérő hőmérsékletű vízben, a váltófürdő esetén a vendég kényelmesen ül, miközben váltakozva hideg és meleg víz-sugarat folytatnak a lábfürdőbe. Hasonló eljárás alkalmazható a csuklón és a kézen is. A kezelés erősíti az immunrendszert, javítja a vérkeringést, az anyagcserét, és fiatalító hatású.

- 🕒 **Időtartam:** 10 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### VÁLTÓ LEÖNTÉS

A skótzuhanyhoz (lásd: Skótzuhany) hasonlóan ez a „leöntéses” kezelés is a Kneipp alapelvein, a váltakozó meleg és hideg testre gyakorolt hatásán alapul. Álló helyzetben, ruha nélkül vagy fürdőruhában 38-40 °C hőmérsékletű, kis nyomású víz-sugarat irányítanak a testre, először annak elülső, majd a hátsó oldalára. Ezt azután 16-18 °C hőmérsékletű víz-sugárral megismétlik, majd a teljes ciklust 5-6 alkalommal újra elvégzik. Erősíti az immunrendszert, javítja a vérkeringést, az anyagcserét, és fiatalító hatású.

- 🕒 **Időtartam:** 10 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### TAPOSÓFÜRDŐ

A taposófürdő során a páciens aktívan lépdel a különböző hőmérsékletű lábfürdőkben. Először 40-50 °C fokos vízben lépdek egy-két percre, majd hideg, 10-16 °C fokban 15-30 másodpercig. A ciklust 6-10 alkalommal megismétli. A kezelést mindig meleg vízzel kell kezdeni és hideggel befejezni. Jótékonyan hat fejfájás, migrén, vérkeringési problémák (hideg láb), illetve kezdeti stádiumban lévő visszerek esetében, emellett javítja a bokaizület és lábizületek állapotát, és jól használható a lábat és az alsó végtagot ért sérülések kezelésére is.

- 🕒 **Időtartam:** 15 perc
- 👨 **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- 🎯 **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Rehabilitáció-diagnosztika



Csoportos gyógytorna



Teljes test gyógymasszázs



Szegment- és kötőszövetmasszázs

## SKÓTZUHANY

A skótzuhany élenkítő, rendkívül intenzív kezelés, melynek során álló helyzetben, ruha nélkül vagy fürdőruhában nagynyomású (2-3 atm.) vízugarat irányítanak a testre 3-4 m távolságból. Az első 30 másodpercben a víz hőmérséklete 38-40 °C, melyet 5-10 másodperces 16-18 °C-os vízugar követ. Az eljárást többször megismétlik, a felső és alsó végtagokon, majd a törzsen és a hason, a vastagbél nyomvonalát követve, a test elülső és hátsó oldalán. A kezelés hideg zuhannyal fejeződik be. Erősíti az immunrendszert, javítja a vérkeringést és az anyagcserét, és fiatalító hatású.

- ▷ **Időtartam:** 10-15 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

## MECHANOTERÁPIA

### REHABILITÁCIÓ-DIAGNOSZTIKA

Ezt a diagnosztikai vizsgálatot, melyet elsősorban a **pöstyéni** gyógyszállodánk kínálnak, összetettebb mozgásszervi megbetegedések esetén végzik el. Célja a testrészek működésének speciális felmérése. Tartalmazhatja az izmok, a járás vizsgálatát, az idegrendszer, a mozgásszervek és a kommunikációs képességek megfigyelését, valamint a gerinc orvosi ellenőrzését. Speciális tesztekkel vizsgálhatják például a Parkinson-kórt, bénulásokat, az arcideget, stb. A diagnosztikai vizsgálat alkalmával rögzítik a vizsgált funkciók szintjét a tartózkodás kezdetén, majd a balneoterápiás rehabilitációs kezelés során bekövetkező változást. Így ellenőrizhető a kúra hatékonysága. Ezt a vizsgálatot fizioterápiás szakorvos végzi el.

- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés/rehabilitáció

### CSOPORTOS GYÓGYTORNÁ

A gyógyító hatású testmozgás fontos a gyógyuláshoz, és minden rehabilitációs program nélkülözhetetlen része. A csoportot gyógytornász vezet, általában hasonló betegségben szenvedő páciensek számára. Szállodánk különböző típusú gyógytornát kínálnak a gerinc- és ízületi problémákkal küzdőknek, a csontritkulásos betegeknek, a fogyni vágyóknak, az agyi érbetegségben szenvedőknek és a szívbetegeknek. A terápiát alkotó mozdulatsorok célja a túlterhelt izmok ellazítása, a gyenge izomcsoportok megerősítése, az ízületek és a gerinc mozgékonyágának fokozása és a helyes testtartáshoz szükséges statikus és dinamikus testfunkciók javítása. A tornából nem maradhatnak ki a légzőgyakorlatok, valamint a gyorsaság, mozgékonyág, állóképesség, egyensúlyérzék, erő- és általános edzettségi állapot javítását célzó gyakorlatok.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### EGYÉNI GYÓGYTORNÁ

Az egyéni gyógytornát mindig szakképzett gyógytornász tartja, az orvos által felállított diagnózisnak megfelelően. A cél a mozgásképesség javítása vagy megőrzése, valamint a funkcionális jellemzők javítása. A kezelés aktív és passzív mozdulatokat, valamint mozgatót és manipulációt tartalmaz, de részét képezhetik még vizualizációs technikák, aktív izomösszehúzások, segítséggel és anélkül végzett aktív mozgások. A tornából nem maradhatnak ki a légző- valamint az egyensúlyérzék, erőt és hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok sem.

- ▷ **Időtartam:** 20-30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### TELJES TEST GYÓGYMASSZÁZS

Gyógymasszázs során, melyet klasszikus masszázsnak is neveznek, többféle technikát használnak, az orvosi vizsgálaton megállapított diagnózisnak megfelelően. Általában azokra a területekre irányul, ahol a test más pontjainak megbetegedése következtében másodlagos elváltozások léptek föl. Célja a gyógyulási folyamat meggyorsítása a problémás terület vérkeringésének fokozásával, emellett ellazíthatja, vagy éppen stimulálhatja az izmokat, és alkalmas a fájdalmak mérséklésére is. Általában a következő területeken végzik: hát, kar, alsó végtag, mellkas, nyak. Az érintett területektől függően nevezzük a masszázst teljes test- vagy részleges masszázsnak.

- ▷ **Időtartam:** 20-40 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### RÉSZLEGES GYÓGYMASSZÁZS

Az orvosi vizsgálat után, a felállított diagnózisnak megfelelően, csak az orvos által megjelölt területen végzik a masszázst, melynek célja ebben az esetben is a vérkeringés javítása, az izomfeszesség oldása, az ízületek mozgékonyágának javítása.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### SZEGMENT- ÉS KÖTŐSZÖVETMASSZÁZS

Idegi kapcsolatokra és idegvégződésekre irányuló speciális masszázstechnika. Általában a fejen és a nyakon, a háton, a mellkason vagy a medencén végzik. A masször hüvelyk- és mutatóujjával rövid vagy hosszú, egyenes vagy görbe vonal mentén erőteljes nyomást alkalmaz, ezáltal nem csupán a masszírozott terület gyógyulását segíti, hanem reflex-hatás folytán az egész testét, ezért néha reflex masszázsnak is nevezik. Amellett, hogy hatásosan oldja a stresszt és fáradtságot, segíti az alvási és emésztési problémák megszüntetését és a magas vérnyomás csökkentését is. Ez a típusú masszázst jelentős beavatkozás



Talpreflex masszáz

a test működésébe, így váratlan hatásokkal is járhat, mint például hasi fájdalom, vérnyomásesés vagy hirtelen fáradtság, emiatt csak orvosi rendelvényre, szakorvosi felügyelet mellett vehető igénybe.

- ☞ **Időtartam:** 20-30 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

#### TALPREFLEX MASSZÁZS

Kifejezetten a talpra és a kézre irányuló masszáz. A talp több mint hetvenezer idegvégződésének ingerlésén alapul, melyek energiacsatornák révén kapcsolatban állnak a többi szervvel. Különösen jó hatással van a vér- és nyirokkeringésre és az immunrendszerre, valamint szabályozza a belső elválasztású mirigyek működését. Különösen alkalmas fájdalomcsillapításra, de eredményesen használható túlzott idegesség, alvászavarok és emésztőszervi problémák kezelésére is.

- ☞ **Időtartam:** 20-50 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Víz alatti torna

#### NYIROKMASSZÁZS

A gyógytornász, vagy a speciálisan képzett terapeuta finom, ritmikus mozdulatokkal masszírozza a nyirokcsomókat és a nyirokrendszert, ezzel segíti elő a szervezet tisztulását, és teszi hatékonyabbá a nyirokfolyadék áramlását, mely eltávolítja a méreganyagokat, a sejtek anyagcsere-termékeit és az elhalt részeket.

- ☞ **Időtartam:** végtagonként 20-50 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

#### VÍZ ALATTI TORNA

A hidrokinézis terápiát – azaz a vízi gyógytornát, melyet szakképzett gyógytornász vezet – általában körülbelül 33 °C hőmérsékletű vízben végzik, melyhez több wellness központunkban természetes eredetű termálvizet használnak. A víz felhajtóereje, ellenállása és kémiai összetétele folytán a kezelés különösen eredményes a teherhordó ízületeket érintő degeneratív betegségek és gerincproblémák esetén. Kifejezetten ajánlott műtétek utáni rehabilitáció kezdetén, mert a vízben sokkal könnyebben végezhető bizonyos mozdulatok. A víz alatti tornát hasonló betegségben szenvedő betegek csoportosan, illetve egyes esetekben egyénileg végzik.

- ☞ **Időtartam:** 20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness



Ergoterápia

#### REHABILITÁCIÓS SÉTÁNY

A rehabilitációs sétány egy speciálisan kialakított szabadtéri sétaút, melyet a járási és egyensúlyozási képesség fejlesztésére használnak. Találhatók itt a támaszkodást segítő korlátok, valamint különböző terepakadályok és természetes felszínek, például lejtők és egyenetlen földfelszínek. A sétány használatát szakképzett fizioterápiás szakember felügyeli, aki utasításokat és segítséget ad az egyes szakaszok végigjárására. A gyakorlás célja az ideg- és izomműködés fejlesztése, az általános mozgás- és járásképeség javítása.

- ☞ **Időtartam:** 20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### ERGOTERÁPIA

Olyan rehabilitációs módszer, melynek célja a napi tevékenységhez szükséges mozgásfunkciók javítása és ezzel az önálló életvitelre való képesség fejlesztése. Ha a betegség mentális, kognitív vagy beszédproblémákkal is jár, az ergoterapeuta, pszichológus és logopédus közös munkájára van szükség.

- ☞ **Időtartam:** 10-20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### MANIPULÁCIÓS ÉS MOBILIZÁCIÓS TERÁPIA

Ezt a technikát a fájdalmat és izomgörcsöt okozó és mozgásképeséget csökkentő ízületi blokkok oldására használják, melyek elsősorban a gerinc úgynevezett kisízületi részében alakulnak ki. A kezelés célja az adott szegmens kilazítása és a mozgásszabadság visszaadása. A problémás területen először finom nyomást alkalmaznak, majd apró, gyors, ismétlődő mozdulatokkal oldják a blokkot. Ezt a kezelést csak megfelelő képesítéssel és külön engedéllyel rendelkező orvos vagy gyógytornász végezheti. Egyéb mobilizációs technikákat, mint amilyen a végtag izmok lassú nyújtása és elengedése, stb., szakképzett fizioterápiás szakember végzi.

- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### SZÁRAZ NYÚJTÁSOS KEZELÉS

A száraz nyújtásos kezelés passzív eljárás, mely folyamatos, állandó vagy szakaszos húzóerő révén éri el a lágy szövetek (izmok, inak, ízületi tok) megnyúlását. A mechanikus nyújtáshoz állítható dőlésszögű ágyat, T alakú rudat és a gravitáció felhasználásához súlyokat



Manipulációs és mobilizációs terápia



Autogén tréning



Maitland módszer



TENS

alkalmaznak. Sok helyen elektromos nyújtóórákat használnak. A kezelést orvos írja fel, és megadja a nyújtás típusát, erősségét és pontos helyét.

- ▷ **Időtartam:** 10-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### ULTRAHANG KEZELÉS

A készülék által kibocsátott magas frekvenciás, nagy intenzitású hanghullámok a testben mechanikai és hőenergiává alakulnak, ez egyfajta mikro-masszázst jelent az érintett szövetek számára, és egyúttal fel is melegíti azokat. A kezelés során a folyamatos vagy szakaszos jelkibocsátásra beállított készülék fejét közvetlenül a bőrfelülethez érintik. A behatás mélysége 2 és 6 cm között van. Stimulálja a kémiai folyamatokat, javítja a vérkeringést és a szövetek tápanyagellátását, valamint fájdalom- és görcsoldó hatással bír. Az alkalmazás helyét a kezelést felíró orvos határozza meg.

- ▷ **Időtartam:** 5-15 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### SPASTICUS IZMOK MOZGÁSTERÁPIÁJA

Ehhez a kezeléshez speciális elektronikus vezérlésű berendezést használnak, melynek görcsoldó hatása van, és az izommozgások ciklikus fázisait használja ki. A berendezés a felső és alsó végtag dinamikus mozgására szolgál, melyet túl alacsony izomtónus esetén egy kis elektromotor segít. A berendezés előnye, hogy rögzíteni tudja azokat az aktív mozgásokat, amelyeket a használó a saját erejéből képes megtenni, így nyomon követhető a javulás. A görcsoldó funkciót a mozgás megszakadása és az automatikus ellenirányú mozgás biztosítja: ennek hatására oldódik a görcs, és csökken a görcsös komplikációk előfordulása. A kezelés erősíti az izmokat, növeli az ízületek mozgásképességét és a betegek önállóságát. A kezelést ergoterápiával, a rehabilitációs sétánnyal és más fizioterápiás kezelésekkel kombinálva használják.

- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### AUTOGÉN TRÉNING

Az autogén tréning az egyik legjobban megalapozott, legtöbbet kutatott relaxációs módszer, amely erősíti a test természetes, öngyógyító mechanizmusait. Ez az egyetlen „elme-test” technika, amelynek eredete orvosi kutatásokból származik. Az autogén tréning azáltal teszi lehetővé a stressz kontrollálását, hogy megtanítjuk autonóm idegrendszerünket ellazítani. A jól végzett gyakorlás eredményeként érhető el a nyugalmi tónusra való „átkapcsolás”. Ez azt jelenti, hogy a testi és pszichés működéseinket aktuális szándékainknak megfelelően vagyunk képesek szabályozni. Javasoljuk azoknak, akik szeretnék megtanulni tudatosan alkalmazni testük ellazítását, szellemi és közérzeti állapotuk megnyugtatását.

- ▷ **Időtartama:** 20 perc
- ▷ **Orvosi beutalót igényel:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical wellness

#### MAITLAND MÓDSZER (DIAGNOSZTIKA ÉS MANUÁLTERÁPIA)

A módszer, melyet egy ausztrál manuálterapeuta dolgozott ki, a Danubius Health Spa Resort Helia speciálítása. A gyógytornász az első, részletes vizsgálat alakalmával meghatározza a mozgásszervi fájdalom eredetét (izom, ízület, csont), majd finom, apró, gyengéd mozdulatokkal fokozni igyekszik a fájó terület mozgékonyágát, oldva a fájdalmat kiváltó blokkot.

- ▷ **Időtartama:** 30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

#### ELEKTROTERÁPIA

##### TENS

Bőrön keresztül történő elektromos idegi stimuláció. A TENS módszer elve, hogy a testben jelentkező fájdalmakat és fájdalom impulzusokat az idegrendszer elektromos stimulálásával meg lehet szüntetni. Az elektromos áramot rövid, intenzív szakaszokban, hullámokban vagy folyamatosan alkalmazzák. Elektrodákat helyeznek a problémás testtájra, és az áram a bőrön áthatolva eléri az ideget. Különösen hatékony olyan betegségek esetén, ahol a nyakizmokban fellépő fájdalmat kell csillapítani, mint például gerincbetegségek esetén, valamint a fejfájás és baleseti sérülést követő fájdalmak csökkentésére.

- ▷ **Időtartam:** 15-30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

##### INTERFERENCIAÁRAM KEZELÉS

Középfrekvenciájú elektromos áram és vákuum kombinációja, mely egyfajta mikromasszázst jelent a kezelt területen. A frekvenciától függően az izmok ingerlése révén javítható az izmok edzetségi állapota, vagy fájdalomcsillapítás céljából csökkenthető a tónus. A váltakozó erősségű vákuum javítja a vérkeringést, mérsékli a duzzanatot. A kezelés előnye, hogy csökkenti a fájdalmat, és a mikromasszázs az érintett terület anyagcseréjének és oxigénellátásának fokozásával elősegíti a gyógyulást.

- ▷ **Időtartam:** 10-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés





Négyrekeszes galvánfürdő

### TELJES TEST GALVÁNFÜRDŐ

A 34 °C hőmérsékletű kádfürdőbe rendkívül gyenge egyenirányú elektromos áramot vezetnek. Az elektromosság az idegek izgalmi állapota esetén nyugtató hatást fejt ki, ezért a kezelés alkalmazható minden fájdalommal járó mozgásszervi betegségben, különösen a degeneratív és gyulladásos ízületi problémák esetén. Jótékony hatással van a szövetek anyagcseréjére is, segíti az ödémák felszívódását, csökkenti a fájdalmat és a görcsöket.

- ☞ **Időtartam:** 15 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### NÉGYREKESZES GALVÁNFÜRDŐ

Különösen jótékony hatással van a reumás sokízületi gyulladásra. Az alkart és az alsó végtagokat 34 °C hőmérsékletű vízfürdőbe helyezik, melybe enyhe elektromos áramot vezetnek. A kezelés javítja a vérkeringést, és erőteljes fájdalomcsillapító hatású.

- ☞ **Időtartam:** 15-30 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### IONTOFORÉZIS

Gyenge elektromos áram segítségével érjük el a hatóanyagok bőrön át történő felszívódását. Ízületi gyulladások és a gerinc krónikus gyulladásos betegségei esetén ajánlják.

- ☞ **Időtartam:** 10-15 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### DIADYNAMIC INGERÁRAM KEZELÉS

A többféle elektromos áram (galván- és impulzus) a frekvenciától, intenzitástól és más jellemzőktől függően gátló vagy stimuláló hatást fejt ki a kezelt testrészen. Általában húzódás, zúzódás, ízületi és porckorong-kopás esetén alkalmazzák.

- ☞ **Időtartam:** 15-20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### SZELEKTÍV INGERÁRAM KEZELÉS

A kezelendő izom két végére egy-egy elektródát helyeznek, melyek között áramot vezetnek át, aminek hatására az izom váltakozva érezhetően összehúzódik és elernyed. A kezelés célja az izmok sérülést vagy műtétet követő, illetve bénulás miatti edzése, ezért fontos része a rehabilitációs programoknak.

- ☞ **Időtartam:** 15-20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### MAGNETOTERÁPIA

Civilizált világunkban a betonépületek, a mobiltelefonok, számítógépek jelentősen csökkentik a föld természetes mágneses erejét. A test körül keltett gyenge, pulzáló mesterséges mágneses mező pótolja ezt: hatására normalizálódik az anyagcsere és fokozódik a sejtek regenerálódása, így gyorsul a gyógyulás. A kezelés ellenjavallt beültetett szívritmusszabályozó (pacemaker), gombás betegségek, és terhesség esetén.

- ☞ **Időtartam:** 10-30 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### PAKOLÁSOK

#### ISZAPPAKOLÁS

Szállodáinkban használt iszap Magyarországon a híres **hévízi** termálforrásból, **Pöstyénben** a Vág folyó meleg forrásainál nyert üledékből származik. A gyógyiszapok hatása a gyógyvizekéhez hasonló. Az iszap legjellemzőbb tulajdonsága a jó hőtároló képesség és a jó hőleadás. A meleg hatására kitérülnek az erek, gyorsul az anyagcsere. Ennek következtében a krónikus gyulladások csökkennek. Szintén a meleg hatására az izmok és az inak ellazulnak, a görcsök feloldódnak. Az iszap ásványi anyagai közül lazító hatású a jód és a bróm, nyugtató a nátrium, a kalcium és a bróm, míg a helyi anyagcserét a kén fokozza. A pakolás hőmérséklete rendszerint 40-45 °C, de az orvos alacsonyabb hőfokot is meghatározhat. A pakolást az orvos által előírt testtájakra helyezjük fel. A testet ezután száraz lepedőbe csavarják. 20 perc után az iszapot lemosják, ami után egy 15 perces száraz pakolás következhet. A kezelés enyhíti az ízületi duzzanatokat, az izomfeszülést, illetve a porcok, kötőszövetek és a porckorongok jobb tápanyagellátásához vezet. Ezen kívül erősíti a szervezet gyulladáscsökkentő és immunfolyamatait. Az iszap részlegesen is alkalmazható (lásd: *Részleges iszappakolás*). **Szovátán**, Romániában, az iszapot a Medve-tóból nyerik (lásd *Balneoterápia: Sós fürdő*), és a fentiekkel megegyező módon alkalmazzák. A sós iszap nemcsak mozgásszervi betegségek, hanem néhány bőrbetegség és nőgyógyászati rendellenesség gyógyítására is alkalmas (lásd: *Nőgyógyászati iszap-/tőzegkezelés*).

- ☞ **Időtartam:** 20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Szelektív ingeráram kezelés



Magnetoterápia



Részleges iszappakolás



Paraffinpakolás



Parafango pakolás



Speciális krémpakolás

### RÉSZLEGES ISZAPPAKOLÁS

Orvosi rendelvény nélkül egyszerre legfeljebb négy testtájon megengedett az alkalmazásuk.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### PARAFFINPAKOLÁS

E kezelés során a paraffin hatékony hővezetését és alacsony olvadáspontját használják ki, minthogy az körülbelül 55 °C-on keményedik meg. Több különböző felhasználási mód létezik, így a test egy részének paraffinban áztatása, a paraffin rétegekben történő felvittele a testrészekre ecsettel, vagy egy vékony paraffinréteg alkalmazása a problémás helyen. A helyileg alkalmazott meleg ellazítja az izmokat, oldja a görcsöket, enyhíti a krónikus fájdalmakat, és segíti a szövetek gyógyulását. Ezen kívül nyugtató és immunbiológiai tulajdonságokkal is rendelkezik.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### PARAFANGO PAKOLÁS

A parafango általában helyben – például **Pöstyénben** – nyert száraz iszap, tiszta, kemény paraffin és paraffinolaj keveréke. A keveréket egy különleges berendezésben megolvasztják és felmelegítik, ezután a test problémás részén 1 cm vastag rétegben alkalmazzák 38-45 °C hőmérsékleten. A hőérzet kicsit alacsonyabb, mint a tiszta paraffin esetében, ami kellemesebbé teszi a kezelést a beteg számára. A hő helyi alkalmazása ellazítja az izmokat, oldja a görcsöket, enyhíti a krónikus fájdalmakat, és segíti a szövetek gyógyulását és tápanyagellátását. Ezen kívül nyugtató és immunbiológiai tulajdonságokkal is rendelkezik.

- ▷ **Időtartam:** 15-45 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### PRIESSNITZ PAKOLÁS

A Priessnitz pakolás hideg, nedves borogatás, rendszerint hideg vízbe áztatott lepedővel. Ezt a borogatást aztán fóliával fedik le, majd száraz, meleg gyapjúpakolásra cserélik. Az első 5-10 perc egy állandó hőmérsékletű, érösszehúzódással járó szakasz, amelyet egy 20 percgig tartó állandó hőmérsékletű szakasz követ, ahol az összehúzódadást értágulás váltja fel. Végül a következő 20 percben folyamatos értágulás és intenzívebb véráramlás következik be – ez a hipertermális szakasz. A kezelést általában ízületi problémáknál, fájdalmaknál és izomlazításra alkalmazzák. A pakolás a mellkason is alkalmazható garatgyulladás és köhögés esetén.

- ▷ **Időtartam:** 60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### TŐZEGPAKOLÁS

Azokban a szállodáinkban, ahol nincs természetes iszaplelőhely, mint például **Marienbadban**, tőzeget használnak alternatívaként. Az eljárás hasonlít az iszappakoláshoz (lásd: *Iszappakolás*) abban, hogy a tőzeget 40-45 °C hőmérsékleten viszik fel a testre, és törölközőkkel részlegesen vagy teljesen befedik 20 percre. Ezután lemosják, és a kezelés száraz pakolással fejeződhet be (lásd *További kezeléseik: Száraz pakolás*). A tőzegeből felszabaduló hő javítja a vérkeringést és a helyi anyagcserét, lazítja az izmokat, kötőszöveteket, és gyulladáscsökkentő hatása is van.

- ▷ **Időtartam:** 20-30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### NŐGYÓGYÁSZATI ISZAP-/TŐZEGKEZELÉS

A nőgyógyászati kezelésre **Marienbadban** tőzeget, **Szovátán** a sós tóból származó iszapot használnak. A tőzeg és az iszap egyfajta helyi hőterápiaként működik; alkalmazásuk tampon formájában történik. Nem csak gyulladáscsökkentésre és nőgyógyászati operációk utáni rehabilitációra alkalmas, hanem a menstruációs zavarok és a klimax kezelésére is felírható. A szovátai sós iszap elismert a meddőség sikeres kezelésében, különösen a méh fejletlensége, petefészkek-elégtelenség, illetve a petevezeték elzáródása miatti meddőségénél.

- ▷ **Időtartam:** 20-60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### SPECIÁLIS KRÉMPAKOLÁS

Nagy választékban kínálunk speciális krémpakolásokat mind a heveny, mind a krónikus gyulladások és fájdalom kezelésére. A gyógynövény kivonatokat, kámfort, mentolt tartalmazó krémmel az érintett testrészt kenik be, amit aztán fóliával lefednek, és takaróval melegen tartanak. Ilyen többek között az Innoreuma, az Antiphlogistin és a kén, amelyek kellemesen hűsítenek. Ezen kívül gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatásuk is van. A Ritex pakolásnak is ugyanezek a hatásai, de meleg érzetet kelt, ami serkenti a vérkeringést az adott testtájon.

- ▷ **Időtartam:** 20-60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness





Inhalálás

## INHALÁCIÓ

### INHALÁLÁS

A gyógyszeres inhaláció a sós vagy ásványvizes inhalációval (lásd: Sós inhaláció) megegyező hatású, és ugyanazon az elven is működik, de hatása erősebb. Víz, néha ásványvíz és gyógyszerek keverékét kell belélegezni egy csövön keresztül. Így a gyógyszer közvetlenül a légzőrendszerbe és a tüdőbe jut, ahol segíti a váladékok feloldódását, és tisztító hatást fejt ki. A kezelés krónikus légzőszervi megbetegedések, allergiák vagy megfázás, illetve légúti fertőzések utóhatásainak gyógyítására alkalmas.

- ☞ **Időtartam:** 10-20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness



Oxigén inhaláció

### SÓS INHALÁCIÓ

Az ásványvízben vagy gyógyvízben oldott sót egy csövön keresztül, porlasztva, szájon át kell belélegezni. **Szovátán** természetes sós vizet használnak. A belégzési folyamat közben az apró sórészecskék bejutnak a mélyebb légutakba is. A sónak egyrészt antibakteriális hatása van, másrészt a részecskék segítik a váladékok feloldódását és a légzőrendszer tisztulását. A só természetes anyag, ezért ez a kezelés csak természetes gyógytényezőkön alapul. Krónikus légzőszervi megbetegedések, allergiák vagy megfázás, illetve légúti fertőzések utóhatásainak gyógyítására alkalmas.

- ☞ **Időtartam:** 10-20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Egyes helyeken
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### OXIGÉN INHALÁCIÓ

Az orron át, orrszondán keresztül belélegzett levegő megfelelő páratartalom mellett 40-60%-ban oxigénnel dúsított. A szervezet megnövekedett mennyiségű oxigénnel való ellátása erősíti az immunrendszert, javítja a szív működését és a tüdő rugalmasságát, serkenti az agyműködést, és kiválóan alkalmas általános egészségmegőrzésre is. Esetenként vitaminköztét is felszolgálnak a kezelés részeként.

- ☞ **Időtartam:** 50-60 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness



Sóbárlang

### SÓBARLANG (mesterséges sóbarlang)

A sóbarlang olyan terem, melynek falait, padlóját, mennyezetét természetes só borítja. Különleges, bakteriológiailag rendkívül tiszta mikroklíma uralkodik itt. Az ásványi anyagokkal és jótékony mikroorganizmusokkal telített, állandó hőmérsékletű (20-22 °C) levegő az egészségre előnyös negatív töltéssel bír. Mindemellett a szervezet számára fontos kémiai elemeket – jódot, káliumot, magnéziumot, kloridot, kalciumot, szelént – és számos más hasznos anyagot tartalmaz.

A kezelés kényelmes székben, megfelelően összeválogatott zene kíséretében (tengerzúgás, szélsusogás, madáracsicsérgés) történik, ez nyugtató hatású. A sóbarlangban kialakított fénytechnika pedig kihasználja a színek terápiás hatását, javítva a közérzetet. Amíg a meleg színek (sárga, narancs és vörös) serkentőleg, élénkítőleg hatnak és felpeszditenek, addig a hideg színek (lila, kék és indigó) oldják a feszültséget és megnyugtatják az idegeket. A kezelés krónikus légzőszervi megbetegedések, allergiák vagy megfázás természetes úton történő kezelésére, illetve légúti fertőzések utóhatásainak gyógyítására alkalmas. Egyes helyeken termálfürdő követi (lásd *Balneoterápia: Termálfürdő*).

- ☞ **Időtartam:** 60 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

## KIEGÉSZÍTŐ KEZELÉSEK

### AKUPUNKTÚRA

Az akupunktúra évezredek óta használt kínai eredetű terápia. Azon az elméleten alapul, hogy a testen egy csínek nevezett energia áramlik át. Úgy tartják, hogy a csí energiautak, ún. meridiánok mentén áramlik. Az akupunktúrával foglalkozók szerint a csí áramlásának megakadása vagy kiegyensúlyozatlansága egy energiaút bármely pontján, betegséghez vezethet. A hagyományos kínai orvoslás gyakorlói szerint az akupunktúra szabaddá teszi és kiegyensúlyozza a csí áramlását, ami helyreállítja az egészséget. Gyakran használják fájdalomcsillapításra, amit a test meghatározott pontjain a bőrbe szúrt nagyon vékony tűkkel érnek el. Különösen hatásos fejfájásra, ízületi fájdalomra és allergiákra, mint például az asztma.

- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ☞ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness



Akupunktúra





Bioptron lámpa



UV Solux/Infravörös



Száraz pakolás

## FOTÓTERÁPIA

### LÉZERTERÁPIA

A lézerterápia olyan gyógymód, melynek során monokromatikus fényt használnak, ami a látható fény tartományába esik. A fényt az orvosi előírás alapján folyamatosan vagy impulzusokban helyileg alkalmazzák. Különleges biológiai serkentő hatása van, mely főleg annak köszönhető, hogy stimulálja a kollagéntermelést, meggyorsítja az erek és a nyirokutak regenerálódását, és hatékonyabbá teszi az oxigénfelhasználást, ami pozitív hatással van a gyógyulási folyamatra.

- ▷ **Időtartam:** 5 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés

### BIOPTRON LÁMPA

A bioptron lámpa serkentő, gyógyhatású fényforrás, amely halogénlámpával előállított polarizált fényt használ. A megvilágított területeken serkenti a sejtek aktivitását, ösztönzi anyagcseréjüket és a regenerációs folyamatokat, gyorsítja a sebek, az átültetett bőr és a forradások gyógyulását. Mivel a kezelés a helyi keringésre hat, használható a fül-, orr- és melléküreg-gyulladás enyhítésére is, de igen jó hatású ízületi fájdalmak esetén is

- ▷ **Időtartam:** 4-10 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### UV SOLUX/INFRAVÖRÖS

Az ultraibolya fény különböző gyógyászati hatások elérésére használható. Elővigyázatosan alkalmazva képes erősíteni a test immunrendszerét, növelni az izomteljesítményt és fokozni a vörösvértestek képződését. Az UV fényt számos bőrbetegség, mint például a pikkelysömör (psoriasis) és az ekcéma kezelésére is használjuk szlovákiai gyógyfürdőnkben, **Szmrđáky-ban**, mely kifejezetten ilyen természetű betegségekre specializálódott.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

## TOVÁBBI KEZELÉSEK

### SZÁRAZ PAKOLÁS

Rendszerint közvetlenül a nedves kezelések, például szénsavas fürdők vagy iszappakolás után és azokkal együtt alkalmazzák. A vendég kényelmesen fekszik egy ágyon, miközben teste 15 percen át szorosan körbe van tekerve törölközőkkel. Ez lehetővé teszi, hogy a vér normális hőmérsékletre álljon vissza, és a test teljes ellazulását eredményezi. Kiemelkedő feszültségoldó hatása miatt nem ritka a kezelés közbeni elalvás.

- ▷ **Időtartam:** 15 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

### SZÉNDIOXID GÁZFÜRDŐ

Azokban a gyógyfürdőinkben, ahol nem található természetes gáz, kereskedelmi CO<sub>2</sub> gázt használnak (ez megegyezik az élelmiszeriparban használttal). A kezelés alatt a vendég teljesen felöltözve, kényelmesen fekszik egy nagy műanyag zsákban, amely a karok alatt van lezárva. A széndioxid gázt azután a zsákba pumpálják, ami lassan felfújódik, és a gáz a ruhákon és a bőrön keresztül felszívódik. Hatására csökken a szívverés és a vérnyomás, javul a vérkeringés. Emellett gyulladáscsökkentő hatása van, gyorsítja a sebek gyógyulását, és előnyösen hat a veseműködésre.

- ▷ **Időtartam:** 30-40 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Általános wellness, Medical Wellness

## KRIOTERÁPIA

### HIDEG PAKOLÁS

A krioterápia a nagyon alacsony hőmérséklet nyugtató, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatásán alapul, amelyet a test bizonyos részein alkalmaznak. A hideg pakolást egy műanyagba töltött különleges géllal végzik, amit mélyhűtőben előzetesen megfagyasztanak. A gél hosszú időn keresztül hideg marad. Hogy a bőrt megvédjék az égéstől, ezt a gélpakolást pamutzsákba helyezik, így teszik a kezelendő testrészre legfeljebb 20 percig, vagy az orvosi előírás szerint. A hideg pakolás csökkenti a gyulladást és segít csillapítani a fájdalmat.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness

### HIDEG LEVEGŐSUGÁR

A kezelés során nagyon hideg (általában mínusz 30 foknál hidegebb) levegőt engednek át egy csövön, amit a kezelendő testfelületre fújnak 15-20 percen át, az orvosi előírástól függően. Gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatású. A módszerrel hatásosan kezelhetők például a duzzadt ízületek és a teniszkönyök.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Igen
- ▷ **Kezelés célja:** Gyógyászati kezelés, Medical Wellness



Thai masszáz



Relaxációs masszáz



Talpmaszáz



Forró-guriga – lazító hátmasszáz

## RELAXÁCIÓ | Masszáz

### THAI MASSZÁZS

Ez az ősi masszázstechnika Indiából ered, alapítója egy indiai orvos, Jivaka Kumar Bhaka volt, Buddha kortársa. Thaiföldről érkezett masszőrjeink a mai leghíresebb iskolában, a bangkoki Wat Po-ban szerezték tudásukat. A kezelés olaj nélkül, vékony vászonruhán keresztül, kényelmes matracon, földön fekvé történik. A masszőr egyenletes, pontos nyomó mozdulatokat használ a test nyomáspontjain, melyeket passzív nyújtó mozdulatokkal kombinál, így megszűnnek az energiablokkok és csökken az ízületek, a gerinc és izmok fájdalma. Erősíti az idegrendszert, nyugtató, feszültségoldó hatású, fokozza a mozgékonyt / hajlékonyságot, és javítja a vér- és nyirokkeringést.

- ☞ **Időtartam:** 50-75 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### RELAXÁCIÓS MASSZÁZS

A relaxációs masszáz során a masszőr a masszázstágyon fekvő vendég egész testét vagy egyes testrészeit masszírozza. Ez a lassú, svéd technikát alkalmazó masszázstípus lassú, simító mozdulatokból áll. Hatékonyan javítja a vérkeringést, a szövetek oxigénellátását és az izmok rugalmasságát. A masszáz időtartamát a vendég határozza meg: általában 20 perces időszakok vásárolhatók, melyek kívánság szerint meghosszabbíthatók. Gyógyfürdőinkben vendégeink számos különböző típusú masszáz közül választhatnak, melyek speciális kiegészítő kezeléseket részesülhetnek.

- ☞ **Időtartam:** 20-40 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### TALPMASSZÁZS

Nem azonos a talpreflex masszázssal (lásd *Mechanoterápia: Talpreflex masszáz*). Gyengéd, általános jellegű kényeztetés a megfáradt, cipőbe zárt láb számára, melyben a svéd masszáz technikákat a lábfejre, bokára és a lábujjakra koncentrálják. Javítja a vérkeringést és segíti a lábfej és a boka környékének ellazulását, valamint feszültségoldó hatása is van. Javasolt nehéz nap vagy fárasztó utazás után.

- ☞ **Időtartam:** 20-30 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### FRISSÍTŐ AROMAMASSZÁZS

A svéd masszáz technika és a serkentő hatású illóolajok (pl. borsmenta, rozmaryn, citromolaj) keveréke hatékonyan javítja a vérkeringést, a szövetek oxigénellátását és az izmok rugalmasságát, továbbá felfrissíti az egész testet. Időtartamát a vendég határozza meg: általában 20 perces időszakok vásárolhatók, melyek kívánság szerint meghosszabbíthatók.

- ☞ **Időtartam:** 20-40 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### RELAXÁLÓ AROMAMASSZÁZS

Lassú, finom, simító mozdulatoké a főszerep, melyek oldják a stressz által okozott izomfeszességet. A kezelés során levendula, narancsvirág és mandarin olajat használnak, melyek a bőrön át felszívódva kiválóan kiegészítik a masszáz nyugtató hatását. Alkalmos az ízületek és szövetek merevségének csökkentésére, az izmok rugalmasságának fokozására, a vérkeringés javítására és a felhalmozódott feszültségek oldására. A masszáz időtartamát a vendég határozza meg: általában 20 perces időszakok vásárolhatók, melyek kívánság szerint meghosszabbíthatók.

- ☞ **Időtartam:** 20-40 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### FORRÓ-GURIGA – LAZÍTÓ HÁTMASSZÁZS

A masszőr két feltekert és meleg vízbe mártott törölközőt speciális technikával, határozott mozdulatokkal végiggörget a nyakon, a vállakon és a háton, le egészen a keresztcsontig. A törölközők melegét használjuk a hátizom merevség és a hátfájás megszüntetésére. Alkalmazható más standard masszázstechnikák helyett, illetve más relaxációs és masszázstechnikák kiegészítésére (lásd: *Dolce vita masszáz*).

- ☞ **Időtartam:** 15-20 perc (és utána 5 perc pihenés)
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### RELAXÁCIÓS ARC- ÉS FEJMASSZÁZS

Az akupresszúra nyomáspontokon finom pumpáló mozdulatokat végeznek, végighaladva az arcon, a fejen, a nyakon és a stressz hatására fájdalmasan feszülő vállóvi izmokon. A gyengéd, mégis határozott mozdulatok finoman oldják a feszültséget. A kezelés ajánlott egy stresszes nap végén, illetve hosszú utazás vagy számítógépes munkavégzés miatti fájó nyak esetén.

- ☞ **Időtartam:** 15-30 perc (és utána 5 perc pihenés)
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness



Száraz kefémasszázs



Shiatsu



Lávaköves masszáz

### SZÁRAZ KEFEMASSZÁZS

A félkemény sörtéjű kefével végzett simító mozdulatok hatására javul a bőr vérkeringése, egyúttal szinte leradírozzák a felső, elhalt hámsejteket, amiktől a bőr kisimul és alkalmassá válik pakolások, krémek teljesebb befogadására. Éppen ezért gyakran használják bizonyos pakolások előtt (lásd *További relaxációs kezelések: Aphrodité pakolás*). Máj- és veseműködést fokozó hatása miatt alkalmazható méregtelenítő és cellulitizs elleni kezelések részeként is.

- ☞ **Időtartam:** 15-25 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### ANTI-CELLULITE MASSZÁZS

Testformáló kezelés, mely a bőr alatti kötőszövetben található zsírszöveteket speciális, erőteljes masszírozó mozdulatokkal oszlatja szét. Intenzitása miatt mellékhatásként enyhe véraláfutás jelentkezhet. Javasolt sok folyadékot fogyasztani utána, hogy a kezelés során felszabaduló mérgezőanyagok kiürülhessenek. Nem ajánlott 60 év feletti, illetve visszérproblémákkal küzdő vendégeinknek. Eredményesen használható a narancsbőr megszüntetésére, különösen fitness programmal kombinálva.

- ☞ **Időtartam:** 20 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### DOLCE VITA MASSZÁZS

A kezelés egy lassú, simító mozdulatokból álló, ellazító hatású illóolajokkal kombinált relaxáló aromamasszázzsal kezdődik (lásd: *Relaxáló aromamasszázs*). Ezt követi a 20 perces forró-guriga hátmasszázs (lásd: *Forró-guriga – lazító hátmasszázs*), melyet két feltekert és forró vízbe merített törölköző segítségével végeznek. A masszázst a hátra terjed ki: a masször a törölközők melegét használja ki, miközben a törölközőket speciális görgetési technikával, egyetlen határozott mozdulattal végiggyörgeti a nyakon, a vállakon és a háton, le egészen a keresztcsontig. A kezelés relaxáló hátmasszázzsal ér véget. A kétféle kezelés együttesen fokozza az izmok rugalmasságát, javítja a vérkeringést, oldja a hátban felgyűlt érzelmi stresszt, és megszünteti a feszültséget és fájdalmat.

- ☞ **Időtartam:** 45-50 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### DE LUXE MASSZÁZS

Az 50 percig tartó, illóolajokkal (borsmenta, citromolaj, rozmaring) kiegészített frissítő masszázst a megújulás valódi élményét nyújtja, hiszen megszünteti a fáradt izmok feszességét, a vér- és nyirokkeringés fokozásával segíti a szervezetben lerakódott salakanyagok kiürülését.

- ☞ **Időtartam:** 50 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### SCHWARZWALDI TONIZÁLÓ MASSZÁZS

Svédmasszázs technikára épülő, 50 perc időtartamú masszázst, melynek során boróka, jegenye- és erdei-fenyő kivonatát masszírozzák be a bőrébe. Ez különösen segíti a túlterhelt izmok és kötőszövetek mély ellazulását és feszültségoldását, valamint javítja a bőr vérkeringését, ezért kiváló a sportolás és hasonló megerőltető tevékenységek után fellépő izomfáradtság kezelésére.

- ☞ **Időtartam:** 50 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### SHIATSU

Régi, hagyományos japán gyógyító módszer, melyet könnyű öltözékben, a földön végeznek. (A shiatsu jelentése japánul: ujjal való nyomás.) Elve, hogy a betegség a csatornák elzáródásának vagy az energia egyenlőtlen áramlásának az eredménye, és a masszázst célja ennek helyreállítása. A gyúrásra és dörzsölésre épülő nyugati masszázstól eltérően az itt használt technika a nyomás és a nyújtás. A masször a tenyerét, ujjait, öklét, könyökét, térdét és lábát használja a test akupunktúra-pontjain, követve a meridiánokat, azaz energiaáramlási útvonalaknak tartott vonalakat. Eredményesen használható számos betegség, különösen a légzési és emésztési problémák és fejfájás esetén.

- ☞ **Időtartam:** 50-75 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### LÁVAKÖVES MASSZÁZS

Különleges illóolajok, felmelegített lávakövek és simító, gyengéd mozdulatok... Évezredek keleti hagyományok mai változata. A kövek sokáig megtartják hőmérsékletüket, így az illóolajok könnyebben jutnak be a felhevített bőrébe. A kövekkel végzett masszázst lágy, simító mozdulatokkal végzett bealajozás előzi meg, majd levezetesként a meleg köveket a test fontos energiapontjaira helyezik, és rövid időre otthagyják. Jótékony hatású hátfájdalmak, rossz vérkeringés és stressz esetén.

- ☞ **Időtartam:** 40-75 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness





Borkrém masszázs

### BORKRÉM MASSZÁZS

Ezt a masszázst híres magyar borokból készített masszázskrémrel végezzük, melyet „hungaricumnak” tekinthetünk. A kezelés alapja a relaxáló masszázsstechnika, melyet a kezelési időtől függően egész testen vagy csak hátoldalon alkalmazunk. A masszázs hatása a borkrém hatóanyagtartalmától függően bőrtápláló vagy bőrmegújító, nyugtató, ugyanakkor serkentő lehet.

- 🕒 **Időtartam:** 20 vagy 50 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### VITAL MASSZÁZS

A vákuum élénkítő hatását kihasználó, egyedülálló kezeléshez egy speciálisan erre a célra kifejlesztett gumiharangot veszünk segítségül. A gumiharang – enyhén a bőrre nyomva, a vákuumhatáson keresztül – természetes szívóhatást fejt ki, ha kissé megemeljük. A bőrt finom masszázsstechnika alkalmazásával beolajozzuk. A harangot a bőrre nyomva körkörös mozdulatokkal végigvezetjük a csípőn, a háton és a vállakon. A kezelés ellazítja a testet, és különlegesen hatékonyan felélénkíti a vérkeringést.

- 🕒 **Időtartam:** 20 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness



Nyirokmasszázs

### HOLT-TENGERI SÓMASSZÁZS

A kezelés a teljes testre kiterjedő dörzsmasszázzsal kezdődik, melyhez a Holt-tenger sóját és olajat használunk, hogy eltávolítsuk a bőr felső elhalt hámrétegeit, ezáltal szabaddá válnak, és megtisztuljanak a pórusok. Az olajat és a sókristályokat meleg zuhannyal mossuk le, majd testápolót masszírozunk a bőrbe. A lazító és revitalizáló hatásnak köszönhetően bőre olyan puhává válik, mint a bababőr.

- 🕒 **Időtartam:** 30 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### NYIROKMASSZÁZS

A nyirokrendszer rendkívül fontos szerepet játszik a mérgeanyagok és baktériumok testből történő eltávolításában. A masszázs során finom pumpáló mozdulatokat alkalmazva enyhe nyomást fejtünk ki, serkentve ezáltal a nyirokcsomók működését. A kezelés a nyirokrendszer által behálózott részén kezdődik, majd ezt követően lassan a test alsóbb területei irányában folytatódik. A nyirokdrenázstól eltérően (amelyet gyógytornászok végeznek komoly nyirokkeringési zavarok esetén) a nyirokmasszázst végezheti az erre kiképzett terapeuta vagy kozmetikus is, cellulit-kezelés vagy méregtelenítési program részeként.

- 🕒 **Időtartam:** 20-50 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, méregtelenítés, Medical Wellness



Csokoládémasszázs

### CSOKOLÁDÉMASSZÁZS

A kezelés speciális dörzsmasszázs alkalmazásával veszi kezdetét, amelyet zuhany követ, miközben a csokoládé-mandula masszázsolajat a megfelelő hőmérsékletre melegítjük. A csokoládé és olaj kombinációja a teljes testen alkalmazásra kerül, majd 20 percig hatni hagyjuk, hogy felszívódjon. Ezt követően zuhannyal lemossuk. Végezetül felsőcsokoládékrémet masszírozunk be a bőrbe. A hatóanyagok ezen egyedülálló keveréke nem csupán revitalizálja a bőrt, és pótolja az elhasznált tápanyagokat, hanem jótékony, serkentő hatást gyakorol a kedélyállapotunkra is.

- 🕒 **Időtartam:** 20-60 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness

### LULUR EGZOTIKUS TESTKEZELÉS

Indonéziában keletkezett egy Jáva-szigeti menyasszonyi rituáléból. A kezelés sáfránnyal fűszerezett lulur-joghurtkrém alkalmazó teljes test masszázssal kezdődik. A testet ezt követően 20 percre bepólyazzuk, hogy a krémekben található tápanyagok felszívódjanak a bőrbe. Kellemes zuhanyt követően a joghurtból és trópusi gyógyfüvekből készült nedves krém gyengéd, hosszanti irányú mozdulatokkal masszírozzuk el a testen.

- 🕒 **Időtartam:** 50 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness



Lulur egzotikus testkezelés

### SPORTMASSZÁZS

A svéd masszázsstechnika elemeit alkalmazó teljes test masszázs. Célja az izmok felélénkítése, stimulálása és ellazítása. A masszázst ezért a kezelés alatt gyúrást és finom ütéseket is alkalmaz. Kiválóan alkalmas sportot és rendszeres testmozgást végzők számára.

- 🕒 **Időtartam:** 25 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness



Danubius anti-cellulite kezelés



Méregtelenítő mézes hát-kezelés



Aquarelax terápia



Korokán masszázs

### DANUBIUS DELIGHT KEZELÉS

Az 50 perces luxuskezelés kombinálja a teljes testre kiterjedő dörzsmasszázst a lazító masszázssal. Természetes ásványi sóból és olajból készült radírozó krém használatával finom, hosszanti irányú mozdulatokkal eltávolítjuk a bőr legfelső rétegéről az elhalt hámsejteket. A sót meleg zuhannyal lemossuk, majd a bőrt ásványi sókból készült tonikkal bepermetezzük, előkészítve a további hatóanyagok felszívódására. A hatóanyagokban gazdag testápoló vajat kényeztető, lazító masszázssal visszük fel a bőrre. A kezelés végén a vendégek „wellness-csomagot” kapnak, mely a fel nem használt termékeket tartalmazza (ásványi testvaj, ásványi fürdősó, ásványi iszap).

- ▷ **Időtartam:** 50 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness

### DANUBIUS ANTI-CELLULITE KEZELÉS

A 30 perces kezelés elején megnyitjuk a has- és lágyék-területi nyirokcsomókat, majd a derék és térd közötti területet meleg iszappakolással kenjük be. Míg a meleg dunsztpakolás kifejti méregtelenítő, zsírbontó hatását, mindkét karon relaxáló masszázst végzünk. 15 perc elteltével az iszapot kellemes zuhany segítségével eltávolítjuk. A kezelést saját márkás termékeinkkel végezzük, a vendégek „wellness-csomagként” megkapják a fel nem használt termékeket (ásványi testvaj, ásványi fürdősó).

- ▷ **Időtartam:** 30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### DANUBIUS ANTI-CELLULITE KEZELÉS MASSZÁZZSAL

Az 50 perces kezelés elején megnyitjuk a has- és lágyék-területi nyirokcsomókat, majd a derék és térd közötti területet meleg iszappakolással kenjük be. Míg a meleg dunsztpakolás kifejti méregtelenítő zsírbontó hatását, mindkét karon relaxáló masszázst végzünk. 15 perc elteltével az iszapot kellemes zuhany segítségével eltávolítjuk. Ezt követi egy 15 perces intenzív zsírbontó, anti-cellulite masszázs. A kezelést saját márkás termékeinkkel végezzük, a vendégek „wellness-csomagként” megkapják a fel nem használt termékeket (ásványi testvaj, ásványi fürdősó).

- ▷ **Időtartam:** 50 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### MÉREGTELENÍTŐ MÉZES HÁT-KEZELÉS

A méreganyag felhalmozódás különféle betegségeket idézhet elő. E kezelés során a hátra felvitt méz és a speciális mozdulatok segítségével vákuumhatást érünk el, amely lehetővé teszi, hogy a kezelt területen keresztül az értékes összetevők mélyen bejussanak a bőrbe, gyógyító ingerek ériék a belső szerveket, a felhalmozódott méreganyagok távozzanak a szervezetből. Hatékonyan alkalmazható gerincbántalmak, nyak-, váll- és hátfájdalmak, reumatikus panaszok, ízületi problémák, fájdalmak esetén. Ezek mellett alkalmazható bőrfeszesítésre és rugalmasításra egyaránt.

- ▷ **Időtartam:** 15-40 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### ROYAL MASSZÁZS

Egyenletes, simító kézmozdulatokkal végzett, teljes testet átmasszírozó relaxációs masszázs, mely relaxációs arc- és fejmasszázzsal (lásd: *Relaxációs arc- és fejmasszázs*) fejeződik be. Alkalmos az ízületek és szövetek merevségének csökkentésére, az izmok rugalmasságának fokozására, a vérkeringés javítására és a felhalmozódott feszültségek oldására. Hatását a kezelés során használt különböző illóolajok tovább fokozzák.

- ▷ **Időtartam:** 50 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness

### AQUARELAX TERÁPIA

Az aquarelax terápia termálvizben, vízi nudli segítségével történik, amely biztonságban fenntartja önt a vízen, miközben a terapeuta különböző mozgásokat és masszírozásokat végez. A könnyűség és a súlytalanság érzésével, az alacsonyabb pulzusszámmal érhető el a kezelés eredményesebb hatása. Fizikai ellazulás, teljes relaxáció segítségével a kezelés végén nyugodtabbnak, kipihentnek, de mégis energikusabbnak fogja érezni magát.

- ▷ **Időtartam:** 15 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness

### KOROKÁN MASSZÁZS

A korokán szó jelentése: pihenő- és menedékhely utazóknak. Ez a kezelés egy shaolin kolostorból származó teljes testkezelés, mely erőteljes, hosszantartó izomlazítást, ízületi kímogatót, energetikai blokk- és stresszoldást biztosít egyidőben. A földre terített matracon, kényelmes pamut ruhában, gyűrű, nyomkodó mozdulatokkal végezzük a masszázst. Igazi gyógyír ízületi bántalmak, kimerültség, energiablokkok megléte esetén.

- ▷ **Időtartam:** 60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness

### AYURVÉDIKUS MASSZÁZS

Tradicionális dél-indiai masszázs, mely egyszerre harmonizálja a test, lélek, szellem hármasságát. Természetes növényi olajokat egyénre szabottan, alkat megállapítását (Vatta, Pitta, Kapha) követően alkalmazzuk a kezelés során. A kezelés a teljes testet érinti az arc és hajszál kivételével. A hagyományos



Hagyományos kínai tüzes köpöly

masszázs felül intenzív masszázstechnikával feszesíti és táplálja a bőrt, és erősíti az immunrendszert, fokozza az anyagcserét, javítja a keringést. Javasolt: akut és krónikus hátfájás, lelki eredetű kimerültség, osteoporosis esetén.

- 🕒 **Időtartam:** 65 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness

### HAGYOMÁNYOS KÍNAI TÜZES KÖPÖLY

Az ősi kínai módszer a reflexzónák ingerlésének egyik legerősebb és leghatásosabb módja. A vákuum szívó hatására a kezelt területen a kapillárisok kitégúlnak, javul a terület vérellátása, és a kötőszövetekbe friss vér, több oxigén áramlik. Ezzel egyidőben az elhasznált vér, valamint a nyirok- és anyagcsere végtermékei a véráramba kerülnek. A szövetek megtisztulnak, beindul a szervezet méregtelenítése. Ez a kezelés számos probléma kezelésére alkalmas, például: helyi fogyasztság, narancsbőr kezelés, nyirokkeringés fokozása, fejfájás, megfázás, allergia, asztma, légszomj.

- 🕒 **Időtartam:** 20-30 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

## RELAXÁCIÓ | Fürdők

### FRISÍTŐ AROMAFÜRDŐ

A kellemesen meleg víz nyugtató érintése, gyengéden masszírozó hatása és a különböző hozzáadott illóolajok kiválóan oldják a stresszt. Ha azt szeretnénk, hogy a kimerült, fáradt test új erőre kapjon, citrom, zsálya, rozmaryn, muskotályzsálya és fenyőkivonatot csepegtünk a lágyan örvénylő vízbe, melyek a bőrön át felszívódva és az orron át belélegezve jutnak a szervezetbe, amelyet felfrissítenek és energiával töltenek fel. A fürdőt ajánlott összekapcsolni masszázzsal vagy más wellness kezeléssel.

- 🕒 **Időtartam:** 15-20 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### RELAXÁLÓ AROMAFÜRDŐ

Pihentető, ellazító hatás érhető el a rózsafa, narancsvirág, mandarin és levendula kellemes hőmérsékletű vízbe csepegtetett kivonataival, melyek a meleg víz által kifejtett masszírozó hatással együtt oldják a stresszt és az izmok merevségét. A tökéletes relaxáció érdekében a fürdő után aromamasszázs igénybevételét javasoljuk.

- 🕒 **Időtartam:** 15-20 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### KLEOPÁTRA FÜRDŐ

Az egykori egyiptomi királynő receptje ma is csodálatos hatású: a tejben, mézben gazdag fürdővíz bőségesen tartalmaz természetes ásványi anyagokat, vitaminokat, nyomelemeket, egyúttal bőrlágyító és antibakteriális hatású is. A bőr érezhetően simábbá és puhábbá válik a fürdőt követően. Emellett a víz gyengéd masszírozó hatása segíti az ellazulást és a kikapcsolódást. Ajánljuk száraz kefémmasszázszt követően (lásd *Masszázs: Hagyományos száraz kefémmasszázs*).

- 🕒 **Időtartam:** 15-20 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### BOROS PEZSGÓFÜRDŐ

Vörösborot öntünk a kellemes, 34 °C hőmérsékletű meleg, pezsgó vízzel teli fürdőkádba. A kezelés során a buborékok és a vízáramlás gyengéden masszírozzák és ellazítják az izmokat, miközben a bőr felszívja a bor antioxidánsait. Igénybe vételét bor- és wellness kezelés részeként is javasoljuk, bor krém-masszázzsal kombinálva. Kiváló ér-regeneráló hatású.

- 🕒 **Időtartam:** 15-20 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### HOLT-TENGERI SÓFÜRDŐ

A holt-tengeri só híres a bőrproblémák és a mozgásszervi megbetegedések esetén kifejtett gyógyhatásáról. Ezeket a jótékony hatásokat kapcsoljuk össze egy lazító hidromasszázzsal. Holt-tengeri sót öntünk egy meleg, pezsgó vízzel teli fürdőkádba, a vízáramlat enyhén masszírozza az izmokat, miközben a só salaktalanítja és tisztítja a bőrt.

- 🕒 **Időtartam:** 15-20 perc
- 🏥 **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- 🎯 **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness



Kleopátra fürdő





Bázikus fürdő

### BÁZIKUS FÜRDŐ

Alkáli sók és szódabikarbónát szórunk a lágyan örvénylő, kellemes, 34 °C hőmérsékletű meleg vízzel teli kádba. Helyreállítja a szennyezőanyagoktól elsavasodott szervezetben a bőr pH-ját, jelentősen segíti az egész test méregtelenítését, amellett, hogy bársonyossá varázsolja a bőrt. A kezelés után nagyon fontos az azonnali, bőséges folyadékfogyasztás és 15 perces pihenés, majd a bőrt felfrissítő zuhany.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness



Aphrodité pakolás

### STRESSZOLDÓ HÉVÍZI ISZAPFÜRDŐ

Körülbelül 34 °C hőmérsékletű vízhez a kezelés alapját adó hévízi iszapot keverünk, melynek jótékony hatása jól ismert. A kezelés kiválóan alkalmas a stressz, fáradtság és idegi problémák kezelésére, hiszen ötvözi a víz nyugtató hatását az iszap magas ásványianyag-tartalma miatti energetizáló hatással, egyúttal méregteleníti a bőrt és a szervezetet, fokozza a vérkeringést, pótolja a hiányzó ásványi anyagokat, továbbá regenerálja, és feszessé teszi a bőrt.

- ▷ **Időtartam:** 15-20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

## RELAXÁCIÓ | További relaxációs kezelések

### WELLNESS ISZAPPAKOLÁS

Kiváló módszer a szervezetből hiányzó ásványi anyagok pótlására és a bőr pórusainak megtisztítására. A langyos iszapot közvetlenül a bőrre visszük föl, ahol 20 percig hagyjuk hatni. Ezalatt a hajszálerek kitérnek, ami elősegíti az iszaptól származó anyagok felvételét. A hatóanyag lemosása a bőr felső rétegének elhalt hámsejtjeit eltávolítja, így a bőr simább, rugalmasabb, étellel teli lesz. A meleg pakolás és annak ásványi anyagai kiválóan oldják a stresszt, csökkentik a fáradtságot. Abban különbözik a hagyományos iszappakolástól (lásd Pakolások: Iszappakolás), hogy ehhez kisebb szemcséket tartalmazó, alacsonyabb hőfokú, vékonyabb rétegű iszapot használunk.

- ▷ **Időtartam:** 20-30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness

### INFRASZAUNA

A nap sugaraihoz hasonló infravörös fény csak a testet melegíti fel, a szauna kamra levegőjét nem. Ajánlható azok számára is, akik nem kedvelik a hagyományos szauna forróságát, vagy szív- és érrendszeri betegségben szenvednek. A sugárzás a bőr mélyebb rétegeit is felmelegíti, serkenti a verejtékmirigyek működését. Az így kiválasztott verejték sokkal nagyobb koncentrációban tartalmaz salakanyagokat, ezért az infrasauna az egyik legerősebb méregtelenítő eljárás. Egyéb jótékony hatásai is vannak: javítja a vérkeringést, csökkenti az izmok feszességét, az ízületi fájdalmat, sőt nem utolsósorban a kezelés alatt jelentős mennyiségű kalóriát is éget a szervezet, így a fogyókúra kiegészítéseként is ajánljuk.

- ▷ **Időtartam:** 20-25 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### APHRODITÉ PAKOLÁS

A környezeti ártalmak miatt megviselt bőrt száraz kefe dörzsöléssel készítjük fel a vitaminokban, természetes ásványi anyagokban gazdag tejszín-méz-narancsolaj pakolás minél teljesebb értékű befogadására. A pihenőidő letelte után gyengéd, simító mozdulatokkal tesszük teljessé a hatóanyagok felszívódását.

- ▷ **Időtartam:** 45-50 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness



Zöld agyagpakolás

### ZÖLD AGYAGPAKOLÁS

A méregtelenítést elősegítő különleges alkotóelemeket tartalmazó zöld agyag felvitelre kerül az egész testre, illetve vékony rétegben az arcra is. A testet szorosan bepólyázzuk, és 20 percig így hagyjuk, hogy az agyag természetes módon felszívja a bőrben felhalmozódott mérgeanyagokat. Az agyagot 20 perc elteltével zuhany segítségével eltávolítjuk a bőrről. A méregtelenítési folyamat részeként a kezelést követően nagy mennyiségű víz vagy tea fogyasztása ajánlott. Különösen alkalmas a nehézfém szennyeződések eltávolítására.

- ▷ **Időtartam:** 20 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness



Mézes-káposztás pakolás

### MÉZES-KÁPOSZTÁS PAKOLÁS

A kezelés forró vizes törölközővel a háton végzett görgetéssel veszi kezdetét. Ezt követően a környéken készített mézet csöpögtetünk végig óvatosan a gerinc vonalán, a nyaktól egészen a derékig, a lapockákra, a csípőre és a térdhajlatokba. A mézre a magyar népi gyógyászatból jól ismert friss káposztaleveleket helyezünk. Az ásványi anyagokkal, vitaminokkal teli, immunrendszer erősítő méz és a káposztalevél vitaminjai, természetes gyulladáscsökkentő anyagai együtt csodás hatásúak a fáradt, fájó ízületekre, a feszes izmokra. A pakolást 30 percig hagyjuk hatni, amelyet követően a kezelést felfrissítő forró zuhannyal ér véget.

- ▷ **Időtartam:** 50 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, méregtelenítés, Medical Wellness



Sós-pálinkás testradír bázikus fürdővel



Anti-cellulite pakolás



Személyes fitness konzultáció



Aqua fitness

### SÓS-PÁLINKÁS TESTRADÍR BÁZIKUS FÜRDŐVEL

Ez a bőrmegújító terápia egy régi magyar népi hagyományon alapul. Sót és gyümölcspálinkát keverünk össze masszázsolajjal, amelyből egészen különleges, sűrű testradír keletkezik. A keveréket egyenletes mozdulatokkal gyengéden bemasszírozzuk az egész testfelületen a bőrbe. A sókristályok természetes módon távolítják el a bőr legfelső rétegeiből az elhalt hámsejteket, és a gyümölcspálinka vitaminjaival együtt felélnélik a bőr vérellátását. A kezelés eredményeképpen a bőr megtisztul, puhává és bárnyóssá válik. A kezelés 20 percen keresztül tartó, alkáli sókat tartalmazó fürdővel ér véget.

- ☞ **Időtartam:** 50 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, méregtelenítés, Medical Wellness

### HOLT-TENGERI KOMPLEX KEZELÉS

A kezelés hagyományos dörzsmasszázzsal kezdődik, amely megtisztítja a bőrt, megnyitja a pórusokat, és eltávolítja az elhalt hámrétegeket. A dörzsmasszázzshoz használt keveréket meleg zuhannyal távolítjuk el a bőr felületéről. Eközben egy különleges holt-tengeri sókat tartalmazó iszappakolást készítünk elő. Ezt a keveréket alkalmazzuk az egész testen, amelyet egy fóliával és takaróval borítunk be. Egy 20 perces ellazító, nyugalmi fázist követően az iszap élénkítő zuhannyal kerül eltávolításra. Ezt követően hatékony anti-cellulite gélt viszünk fel a test valamennyi problémás zónájára.

- ☞ **Időtartam:** 60 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, anti-cellulite, Medical Wellness

### ANTI-CELLULITE PAKOLÁS

A kezelés egy természetes, növényi hatóanyagokat tartalmazó krém felvitelével kezdődik. Majd a testet szorosan, speciális technikával betekercselik deréktól lefelé. 40 perces hatóidő leteltével a fólia eltávolítása után tápláló testápoló felvitelével fejeződik be a kezelés. Eredményesen használható a narancsbőr megszüntetésére, de nem csak helyben fejti ki jótékony hatását, hanem az egész szervezetre kiterjedő méregtelenítő folyamatot indít be. A cellulit kezelése mellett vénás panaszokra, a visszerek és hajszálerek védelmére is kiváló lehetőséget nyújt.

- ☞ **Időtartam:** 60 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

## FITNESS

### DANUBIUS PREMIER (Klubok és Stúdiók)

A Danubius saját fitness klub hálózatot működtet a Danubius Premier név alatt (lásd: [www.premierfitness.hu](http://www.premierfitness.hu)). Ezek teljes körűen felszerelt fitness központok, ahol nem szállóvendégek is tagok lehetnek. Minden klubban változatos erősítő és kardio berendezések, medencék és szaunák találhatóak, és a legújabb mozgásformákra épülő órák igénybe vételét is tartalmazza a belépőjegy (lásd: *Csoportos tornák*). Barátságos, több nyelvet beszélő, kiválóan képzett szakemberek adnak tanácsot, és segítenek az edzéstervek összeállításában (lásd: *Személyes fitness konzultáció*). Egyes wellness szállodánkban a Danubius Premier fitness klubok kisebb változata áll rendelkezésre, melyek neve Danubius Premier fitness stúdió. A stúdiókban is megtalálhatók a professzionális kardio és erősítő gépek, melyekkel az egész testre kiterjedő teljes körű edzés végezhető.

### SZEMÉLYES FITNESS KONZULTÁCIÓ

A Danubius Premier fitness létesítményekben lehetőség van személyes konzultációra, melynek keretében az oktató felméri a vendég edzetségi szintjét, és megismeri az esetleges kockázati faktorokat. Megméri a vérnyomást, a pulzust és a testsúlyt, és meghatározza a testtömeg-indexet és a derék/csupókörfogot arányt. A konzultációt követően megbeszéli Önrel a kitűzendő célokat, és segít összeállítani egy olyan edzéstervet, amellyel a célok elérhetők. A konzultáció általában tartalmazza a berendezések használatának bemutatását is. Két hónap elteltével javasolt újabb konzultációt tartani.

- ☞ **Időtartam:** 30-60 perc
- ☞ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ☞ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

## FITNESS | Csoportos tornák

### AQUA FITNESS

Az aqua fitness abban különbözik a víz alatti tornától (lásd *Mechanoterápia: Víz alatti torna*), hogy célja nem csak a mozgékony, hajlékony, növekedés és a rehabilitáció, hanem olyan gyakorlatokat is tartalmaz, amelyek megnövelik a pulzust, így egyben kardio edzést is biztosítanak. A keringési rendszer rendszeres edzése bizonyítottan optimalizálja a vérnyomást, segíti a súlycsökkenést, és mérsékli számos megbetegedés kockázatát. Az aqua fitness a víz ellenállását használja az erőfejlesztés elérésére úgy, hogy az ízületek megterhelése minimális legyen. A keringési rendszer edzése mellett a torna gyakran izomerősítő gyakorlatokat is tartalmaz, melyekhez a résztvevők különféle vízi tornaeszközöket



Pilates



Jóga



Nordic Walking

használnak. A program mindig bemelegítéssel és nyújtással kezdődik, csak ezután következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

- ▷ **Időtartam:** 20-30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### STEP AEROBIC

A keringési rendszer rendszeres edzése bizonyítottan enyhíti a szívbetegséget, mérsékli a vérnyomást, segíti a fogyást, és csökkenti számos megbetegedés kockázatát, emellett fokozza az anyagcserét. A keringési rendszer edzéséhez a nagy izomcsoportokat, például a láb és a comb izmait is használni kell. Az ezen az elven alapuló Step Aerobic a hagyományos aerobic mozdulatokat (lásd: Aerobic) egy erre a célra kialakított kis dobogóra való fellépéssel kombinálja. Edzettebb résztvevőknél a fellépés magassága növelhető. A Step Aerobic egy mindenre kiterjedő aerob, a keringési rendszerre is ható edzés, így csak alapvető edzettséggel rendelkezőknek ajánlott. A torna mindig bemelegítéssel és nyújtással kezdődik, csak ezután következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

- ▷ **Időtartam:** 30-60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### AEROBIC

A keringési rendszer rendszeres edzése bizonyítottan enyhíti a szívbetegséget, csökkenti a vérnyomást, segíti a fogyást, és csökkenti számos megbetegedés kockázatát, emellett fokozza az anyagcserét. A keringési rendszer edzéséhez a nagy izomcsoportokat is használni kell. Az aerobic a táncból kölcsönzött mozdulatokkal és ütemes lépésekkel közvetlenül a nagy izomcsoportokat mozgatja meg, melynek hatására a szívnek és a légzőrendszernek is intenzívebben kell működnie. A torna mindig bemelegítéssel és nyújtással kezdődik, csak ezután következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

- ▷ **Időtartam:** 30-60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### PILATES

Joseph Pilates az első világháború idején Angliában dolgozta ki rendszerét, a jóga és a thai chi elveit alapul véve (lásd: Jóga, Thai chi). Egy kórházban dolgozott, és a betegek rehabilitációjának elősegítésére először ágyrugókból szerkesztett ellenállást kifejtő eszközöket. A Pilates-tornát általában tornaszőnyegen végzik, esetenként speciális eszközök segítségével, melyek nem sokban különböznek az eredeti, kórházi ágyrugókból készült eszközöktől. Célja, hogy testünk egészséges erőnlétbe kerüljön, és elsajátítsuk azt a helyes testtartást, amellyel megerősítettség nélkül, szabadon mozoghatunk saját testsúlyunkkal. A speciálisan kifejlesztett statikus és dinamikus gyakorlat-sorozatok a test vázizomzatát erősítik, mely gerincünk tartásában jelentős szerepet játszik. A rendszeresen végzett Pilates-torna számos jótékony hatással jár, köztük a tüdőterfogat megnövekedésével, az erő, hajlékonyság, testtartás és egyensúlyérzék javulásával. A torna során megtanult egyensúlyozási képesség az élet minden területén hasznos. A módszer sikerét bizonyítja, hogy ma balett-táncostól rögbijátékosig a legkülönbözőbb emberek alkalmazzák.

- ▷ **Időtartam:** 60 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### JÓGA

A jóga szanszkrit nyelven, azaz a jóga hazája, India ősi nyelvén egységet jelent – az elme, a test és a lélek egységét. Sokan úgy tartják, hogy a jóga pusztán nyújtások sorozata, azonban – bár a nyújtások tagadhatatlanul jelen vannak – a jóga lényege valójában az egyensúly megteremtése a testen belül, az erő és a hajlékonyság fejlesztésével. Ennek eszközei a különböző pózok, melyek mindegyike adott pozitív hatással bír. A pózokat lehet gyorsan váltogatni, így a test a mozgástól felmelegszik, vagy lehet őket lassan végezni az erőnlét és a koordináció fejlesztéséhez. A pózok mellett a jógaórák során légzőgyakorlatokra és meditációs gyakorlatokra is sor kerülhet.

- ▷ **Időtartam:** 60-75 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### NORDIC WALKING

A Nordic Walking a sífutásból fejlődött ki, és lényege, hogy a gyalogláshoz két speciálisan kialakított botot használnak. Ennek köszönhetően a járás a felsőtestet is megmozgatja, így a szív működés intenzitása jobban nő, mint a szokásos gyaloglás során. A botok nyújtotta támasz miatt azonban a mozgás nem érződik olyan intenzívnek és annyira megerősítőnek. A különféle mozdulatok során a karok, a vállak, a mellkas felső része és a hát izmai is edződnek, így megnyúlnak olyan izmok, amelyek gyakran túl merevek. A botok jól használhatóak támaszként, így egyensúlyi, térd- és lábproblémák esetén segítik a stabilitás megőrzését.

- ▷ **Időtartam:** 60-75 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

### THAI CHI

A thai chi – a jelenleg Nyugaton gyakorolt formában – a jóga mozgásos változatának és a meditációnak az ötvözése. A thai chi úgynevezett „formákból” álló gyakorlatsorokat alkalmaz, az ezeket alkotó mozdulatokat sok esetben eredetileg harcművészetekből vették át, illetve állatok és madarak természetes mozdulatai alapján fejlesztették ki. A mozdulatokat lassan, kecsesen kell elvégezni, úgy, hogy az egyes formák közötti átmenetek folyamatosak és egyenletesek legyenek. A kínai filozófia és gyógyászat egyik alapelve a test mozgását is biztosító életerő, a „csi” létezése. A thai chi célja, hogy elősegítse a csi áramlását a



Danubius arc iszappakolás

testben, így erősítse az egészséget és életerőt, másik célja pedig a nyugodt elmeállapot létrehozása a thai chi gyakorlatokra való összpontosítás révén.

- ▷ **Időtartam:** 60-75 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness, Medical Wellness

## SZÉPSÉGÁPOLÁS

### DANUBIUS ARC ISZAPPAKOLÁS

A hévízi iszap jótékony hatása jól ismert. Az ásványi anyagokban gazdag iszap méregteleníti a bőrt és a szervezetet, fokozza a vérkeringést, pótolja a hiányzó ásványi anyagokat, továbbá regenerálja és feszessé teszi a bőrt. Ajánljuk a kezelést a fáradt, fényét, tónusát veszített bőrökre. A kezelés 10 perces iszappakolásból és ezt követően egy 15 perces relaxáló arc-, nyak-, dekoltázs masszázsból áll.

- ▷ **Időtartam:** 30 perc
- ▷ **Orvosi rendelvény szükséges:** Nem
- ▷ **Kezelés célja:** Általános wellness

### TARTÓS SZEMPILLA-HOSSZABÍTÁS

A 3d-s szempilla-hosszabbítás hosszabbá, dúsabbá teszi a szempillákat, kiemeli a tekintetet. A műszempillák széles választéka lehetőséget ad természetes hatás, illetve attraktív, extrém hatás elérésére is. Élettartama kb. 2 hónap, felhelyezésenként 1 db speciális keféet adunk ajándékba, amely megkönnyíti az otthoni ápolást.



## GYÓGYKEZELÉSEK – JAVALLATOK ÉS ELLENJAVALLATOK

A Danubius gyógyszállodák különböző típusú betegségek kezelésére specializálódnak, melyeket javallatoknak, más néven „indikációnak” nevezünk. A szállodák ajánlatai, sajátosságai és az alkalmazott természeti erőforrások segítséget nyújtanak a megfelelő gyógyfürdő kiválasztásához. Ha Önre valamely ellenjavallat vonatkozik, ajánlatos a foglalást megelőzően közvetlen a szállodánál érdeklődni. Bővebb információért keresse fel a választott szállodát vagy weboldalunkat: [danubiushotels.com](http://danubiushotels.com)

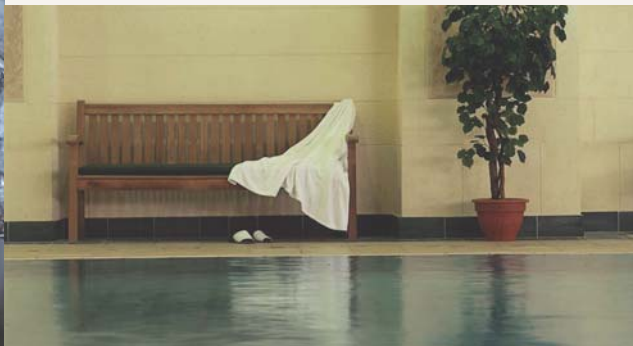


### JAVALLATOK

- Idült kopásos (degeneratív) mozgásszervi megbetegedések, valamint idült gyulladásos csont és ízületi megbetegedések inaktív stádiumai
- Rheumatoid arthritis (kivéve Marienbad)
- A gerinc és az ízületek arthrosisos elváltozásai
- Lumbago
- Bechterew kór
- Lágyrész reumatizmus (kivéve Marienbad)
- Periarthritis humeroscapularis (idült vállízület körüli gyulladás)
- Porckorong elváltozások
- Balesetek valamint csont és ízületi műtétek utáni utókezelés
- Fibromyalgia
- Stressz
- Köszvény
- A légutak egyes megbetegedései
- A vese és húgyutak megbetegedései (csak Marienbad)
- Daganatos megbetegedések (csak Marienbad)
- Idült gyulladásos nőgyógyászati betegségek (Marienbad és Szováta)
- Meddőség, utókezelés nőgyógyászati beavatkozások után (Szováta)
- Bőrgyógyászati betegségek mint pl. pszoriázis, bőrgyulladások, ekcéma, akne, valamint égési sérülések következményeinek kezelése (csak Smrdáky)

### ELLENJAVALLATOK

- Kopásos (degeneratív) mozgásszervi megbetegedések gyulladásos fázisai, valamint gyulladásos csont és ízületi megbetegedések aktív stádiumai
- Fertőző betegségek
- Rosszindulatú daganatos megbetegedések (kivéve Marienbad)
- Rosszindulatú hematológiai (vérképzőszervi) betegségek
- Vércsökkentés súlyos esetei, vércéhenység
- Heveny trombózis és visszérgyulladás
- Rohamokkal járó tüdőasztma (kivéve Marienbad)
- Pajzsmirigy-túlműködés
- Szívelgtelenséggel járó keringési zavarok, angina pectoris, szívűtétek utáni állapot, szűvinfarktus utáni állapot – kardiológus szakorvos véleménye szükséges (kivéve Marienbad)
- Lázas állapot
- Terhesség
- Malignus (beállíthatatlan) magas vérnyomás
- A légutak lázzal járó gyulladásos megbetegedései
- Endometriosis (kivéve Szováta és Marienbad)
- Gondozásra szoruló, önmagukat ellátni nem tudó betegek
- Vizelet és széklet inkontinencia
- SLE és autoimmun betegségek aktív stádiumai
- Bizonyos bőrbetegségek
- Epilepszia, komolyabb pszichés zavarok, drogfűggőség



## MAGYARORSZÁG / ВЕНГРИЯ

Danubius Ügyfélszolgálat és Budapesti Központi Szobafoglalás  
Клиентский центр гостиниц «Danubius» и Будапештский центр бронирования

Tel.: +36 1 889 9999 • Fax: +36 1 889 4111

E-mail: [reservations@danubiushotels.com](mailto:reservations@danubiushotels.com)

Internet: [danubiushotels.com](http://danubiushotels.com)

## CSEHORSZÁG / ЧЕШСКАЯ РЕСПУБЛИКА

MARIENBAD KUR & SPA HOTELS

(Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s.)

CZ-35329 Mariánské Lázně (Marienbad),

Masarykova 22.

Tel.: +420 354 655 501-9 • Fax: +420 354 655 500

E-mail: [reservations@badmarienbad.cz](mailto:reservations@badmarienbad.cz)

Internet: [www.marienbad.cz](http://www.marienbad.cz)

## SZLOVÁKIA / СЛОВАКИЯ

SLOVAK HEALTH SPA PIEŠŤANY, A.S.

SK-92129 Piešťany, Winterova 29.

Tel.: +421 33 775 7733 • Fax: +421 33 775 7739

E-mail: [reservations@spapiestany.sk](mailto:reservations@spapiestany.sk)

Internet: [www.spapiestany.sk](http://www.spapiestany.sk)

## ROMÁNIA / РУМЫНИЯ

DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SOVATA

R-545 500 Sovata-Bai, str. Trandafirilor 111

Tel.: +40 265 570 151 • Fax: +40 265 570 258

E-mail: [sovatahotel@szovata.ro](mailto:sovatahotel@szovata.ro)

Internet: [www.sovatahotel.ro](http://www.sovatahotel.ro)



[spabreakoffers.com](http://spabreakoffers.com)

[danubiushotels.com](http://danubiushotels.com)