

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 fürdőrészteljes területén.
- ▶ Mindig zuhanyozzon le, mielőtt használná a fürdőrészteljes 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 fedje 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.
- ▶ Örölnénk, ha szolgáltatásainkkal kapcsolatban megosztaná velünk véleményét, ezért kérjük, töltsse ki vendégkérdőívünket, vagy kérje vendégkönyvünket a gyógyászati recepción, vagy keresse közvetlenül a gyógyászat vezetőjét.

Köszönjük együttműködését,
és kellemes felfrissülést kívánunk!

A TERMÉSZET EREJÉVEL...

A **DANUBIUS HOTELS GROUP** – Közép-Európa vezető szállodacsoportja – szeretettel üdvözlöi Önt. Európa-szerte ismert gyógy- és wellness szállodáink egyedülálló, csodálatos természeti környezetben várják a látogatókat Magyarországon, Csehországban, Szlovákiában és Romániában. Gyógyfürdőinkben a természeti erőforrások hagyományos gyógyító erejéhez magas fokú orvosi szakértelem párosul, így egyedülálló élményt kínálunk a hozzánk látogatóknak.

DANUBIUS HEALTH SPA SZÁLLODÁK

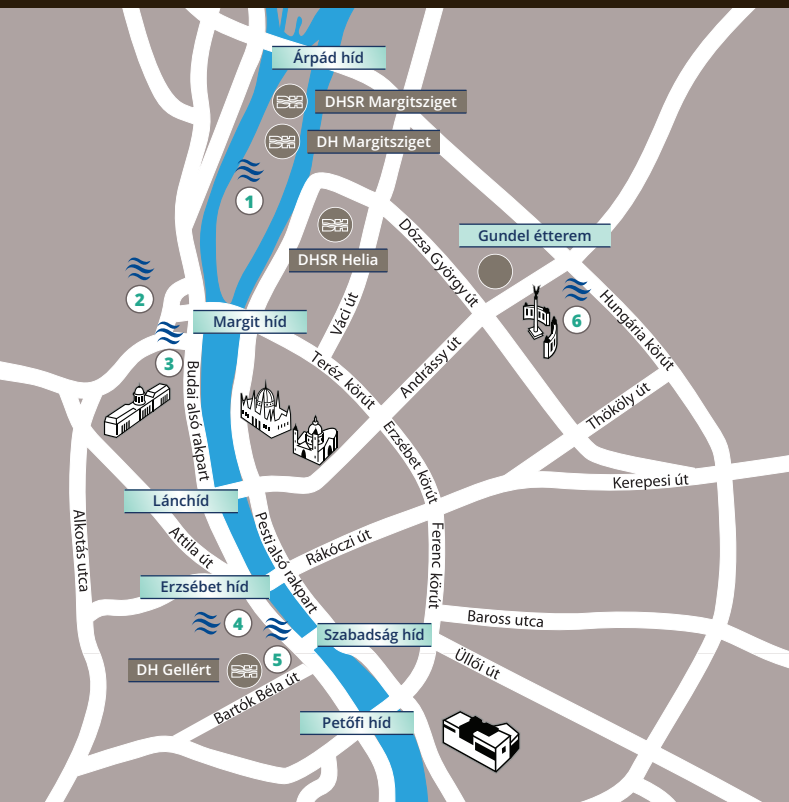
A Danubius Health Spa szállodák az alábbiakat kínálják Önnek:

- ▶ **Természetes gyógytényezők:** ezek képezik a kezeléseink alapját.
- ▶ **Orvosi szakértelem:** gyakorlott orvosok és egészségügyi szakemberek nyújtanak segítséget és útmutatást a kezelése 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 Emporium Wellness and Beauty központokban.
- ▶ **Danubius Healthy Choice:** az ízletes helyi specialitások mellett egészségmegőrző, zsírszegény, illetve alacsony kalóriaértékű ételeket kínálunk.

DANUBIUS HEALTH SPA SZÁLLODÁK



BUDAPEST



FÜRDŐK ÉS TERMÁLFÜRDŐK:

- ≈ 1. Palatinus
- ≈ 2. Lukács
- ≈ 3. Király
- ≈ 4. Rudas
- ≈ 5. Gellért
- ≈ 6. Széchenyi

GYÓGYÁSZAT ÉS FÜRDŐKULTÚRA

A Danubius 5 országban, összesen több, mint 30 szállodájában várja vendégeit, amelyek közül mindegyik egyedi atmoszférával, saját tradíciókkal, és egyedülálló természeti környezettel rendelkezik. Mindegyik szállodában közös azonban a földben rejlő természetes gyógytényezők gyógyító erejébe és az egészséges életmód jótékony hatásába vetett hit.

Nálunk mindenki megtalálja a számítását, függetlenül attól, hogy a bevált rehabilitációs kezeléseinket szeretné igénybe venni, a természet csodáinak jótékony hatását kívánja kipróbálni, vagy egyszerűen csak egy csodálatos helyen szeretne kikapcsolódni a stresszes hétköznapiakból.

Számos szállodánkban a fürdőtradíció a szállodaépületek gyönyörű architektúrájában is tükröződik. A gyógyászati és fürdőrszlegeink eredetileg ugyanis egészségügyi problémák gyógyítására szakosodott terápia centrumok voltak. A fürdőzési kultúra folyamatos fejlődésével lépést tartva igyekszünk a létesítményeinkkel a mindenkor elvárásokhoz alkalmazkodni.

Ennek megfelelően az egészségügyi problémák hatékony kezelését, illetve az egészség megőrzését szolgáló eljárások mellett, vendégeink a kényeztető és pihentető szolgáltatások széles választékát is igénybe vehetik.

Akár egészségügyi problémáit szeretné megszüntetni, akár a feltöltődés vagy a stressz enyhítése a célja – a hosszú tradícióra visszatekintő, évszázadokon keresztül bevált kezeléseinkkel mi segítünk Önnek ennek elérésében!

MI A MEDICAL SPA? A GYÓGYKEZELÉS MENETE

Gyógykezeléseinket igénybe vevő vendégeink számára komplex kezelési programokat kínálunk, amelyek szakorvosi konzultációt és az egyedi egészségi állapot figyelembevételével összeállított, személyre szabott kezeléseket foglalnak magukban.

Megérkezésüket követően vendégeink időpontot kapnak a gyógyfürdő egyik tapasztalt szakorvosához. A konzultáció keretében felméri a vendégek aktuális egészségi állapotát, és áttekintik panaszait és személyes kívánságait. A konzultáció alapján az orvos személyre szabott kezelési programot állít össze. A kezelések keretében a természetes gyógytényezők fizioterápiával, hidroterápiával, elektroterápiával, gyógyászati pakolásokkal és masszázssal kombinálva kerülnek alkalmazásra a lehető legjobb eredmény elérése érdekében.

A javulás mértékétől függően az orvos módosíthatja vagy akár ki is egészítheti a kezeléseket a gyógykúra során. Gyógyászati kezeléseink mellett számos relaxációs és wellness kezelést nyújtunk a tökéletes pihenés és felfrissülés érdekében. Hosszabb gyógykezelés igénybevétele esetén orvosaink szakorvosi záróvizsgálatot végeznek, és életviteli tanácsadásban részesítik a vendégeket. A hatékonyság érdekében ajánlott legalább 2-3 hetes kezelési programokat igénybe venni.

A KÖVETKEZŐ EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁKRA NYÚJTUNK KEZELÉST:

Mozgásszervi betegségek, mint például

- Ízületek krónikus gyulladással járó és/vagy degeneratív betegségei
- Az izmok krónikus gyulladásos betegségei
- Fibromyalgia
- Hátfájás
- Bechterew kór

Ortopédiai műtetre való felkészítés, baleset utáni rehabilitáció

Emésztési rendellenességek

Krónikus perifériás keringési zavarok

Ajánlott fürdőhelyek: Budapest, Hévíz, Bük, Sárospatak, Marienbad, Pöstyén és Szováta

Vese- és húgyúti betegségek

Ajánlott fürdőhely: Marienbad

Légúti betegségek

Ajánlott fürdőhelyek: Szováta, Sárospatak és Marienbad

Nőgyógyászati gyulladásos betegségek

Ajánlott fürdőhelyek: Marienbad és Szováta

Bőrbetegségek (ekcéma, pikkelysömör, bőrgyulladás, akne és pikkelysömörhöz társuló ízületi gyulladás)

Ajánlott fürdőhelyek: Sárospatak, Sárospatak/Büdöskő és Szováta



MI A MEDICAL WELLNESS? HOGYAN MŰKÖDIK?

A medical wellness (életmódváltás vagy betegségmegelőző program) célja az egészséges életmód kialakítása bizonyos gyógykezelésekkel kombinálva, amelynek köszönhetően javul az általános közérzet, az egészségi állapot és ideális esetben akár meghosszabbodhat a várható élettartam is. A hagyományos gyógykezelésekben jártas orvosaink és egészségügyi szakembereink személyre szabott medical wellness programot állítanak össze az Ön részére. A medical wellness programunk tartalma:

- ▶ Rövid kérdőív és személyes konzultáció az orvosunkkal, aki általános képet alkot az Ön aktuális egészségi állapotáról.
- ▶ Medical wellness diagnózis, amely keretében az úgynevezett fizikális vizsgálat mellett igyekszünk feltérképezni az Ön egészségi állapotát, kideríteni, vannak-e olyan – még kialakulóban lévő – betegségei, amelyek időben történő felfedezésével elkerülhetők a későbbi szövődmények.

A diagnózis tartalma:

- Életviteli kérdőív;
- Élő vércsepp analízis (néhány helyen);
- Egyéb vizsgálatok: vérnyomás, légzésfunkció (néhány helyen), koleszterinszint, vércukorszint és testzsír.

A diagnózis alapján orvosunk a személyes céljaira és igényeire szabott kezelési programot állít össze. Medical wellness / Megelőző programjaink különböző területei:

- ▶ fogyókúra
- ▶ méregtelenítés
- ▶ stresszoldás
- ▶ feltöltődés

MELY FÜRDŐHELYET VAGY DESZTINÁCIÓT VÁLASSZAM?

Magyarországon a Margitsziget, Bük és Hévíz, Szlovákiában az Irma Health Spa-Thermia Palace és Balnea Esplanade, Csehországban a Nové Lázně és Centrál Lázně Health Spa Resort szállodáinkat ajánljuk.

RELAXÁCIÓ ÉS WELLNESS

A wellness üdülés általában két naptól három hétig terjedhet, fő célja a kikapcsolódás és a megújulás. Szállodáinkban a relaxációs- és kozmetikai kezelések széles skálája mellett számtalan mozgásforma közül választhatnak vendégeink kondíciójuk javítása érdekében.

Számos hagyományos orvosi kezelés hatékony az egészségmegőrzés szempontjából, mint ahogyan a természetes gyógytényezőkön alapuló kezelések hozzájárulnak a szervezet revitalizálásához, energiával való feltöltődéséhez. Vendégeink pihenéséről gondoskodik szállodánk minden igényt kielégítő medence, szauna, hidromasszázs és wellness kínálata is.

KÍNÁLATUNK:

Vízi élményvilág: Úszómedencék, termálmedencék, élményfürdők, napozóteraszok, szaunák és gőzfürdők.

Regeneráló kezelések: A nyilvánvaló előnyök mellett, mint amilyen a stresszoldás és kikapcsolódás a fürdőkúrák valamint a különféle masszázsek jelentős fiziológiai hatást gyakorolnak a szervezetre. Akár a napi stressz, a fizikai munka vagy sporttevékenység okozza a testi fájdalmakat, egy hatékony wellness-kezelés oldja az izomfeszültséget, csillapítja az izmok és ízületek fájdalmát. Az arthritis, a reuma és a krónikus hátfájás tünetei szintén enyhíthetők.

Fitness termek és programok: Gondoskodunk vendégeink fittségéről. Kiválóan felszerelt fitness termekben, személyi trénerek közreműködésével, számtalan mozgásforma, mint az aqua fitness, jóga, pilates, thai chi és nordic walking, segít karbantartani a szív- és keringési rendszert, erősíti és rugalmasan tartja az izmokat. Barátságos és segítőkész oktatóink minden korosztály és edzettségi szint számára a legmegfelelőbb edzésterveket állítják össze hogy vendégeink testmozgása örömteli, hatékony és biztonságos legyen.

Szépségápolás: Közismert, hogy a jó megjelenés nagyban hozzájárul ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Modernizációs programunk keretében Emporium néven új szépségápolási és wellness-konceptiót fejlesztettünk ki. Az Emporium egyet jelent a személyes odafigyeléssel, a szakértői tanácsadással és a jól bevált kezelésekkal pihentető, harmonikus környezetben.

Egészséges táplálkozás: A Danubius az ízletes helyi specialitások mellett egészséges alapanyagokból készült, zsírszegény, alacsony kalóriaértékű ételeket kínál.

Danubius Bubbles Club – Szórakozás az egész családnak: Családbarát szállodáinkban professzionális csapat gondoskodik a vendégek szórakoztatásáról és garantálják, hogy üdülésük alatt jól érezzék magukat. Programajánlataink között szerepelnek vizes játékok, sportversenyek, kézműves foglalkozások és más szórakoztató programok gyerekek és felnőttek számára egyaránt.

MELY FÜRDŐHELYET VAGY DESZTINÁCIÓT VÁLASSZAM?

Bármelyik Danubius Health Spa Resort szállodát. Különösképpen figyelmébe ajánljuk: Magyarországon a Margitsziget, Hévíz, Aqua és Bük, Csehországban a Hvězda-Skálník, Nové Lázně és Centrál Lázně, Szlovákiában a Thermia Palace és Balnea Esplanade, Romániában, a Sovata és Bradet Health Spa Resort szállodáinkat.



MAGYARORSZÁG TERMÉSZETES GYÓGYFORRÁSAI

A Kárpát-medencében található vékony földkéregnek köszönhetően Magyarországot a természet több mint 2000 termálforrással ajándékozta meg. A termálvizek hőmérsékletük és összetételük miatt jótékony hatást gyakorolnak számos mozgásszervi megbetegedésre, mint pl. arthritis és reuma. A hévízi termáltóból nyert gyógyvizet izomlazító és fájdalomcsillapító hatása miatt pakolásként alkalmazzák.

A MAGYARORSZÁGI TERMÁLVIZEK JÓTÉKONY HATÁSAI

GELLÉRT (BUDAPEST)

A vizet magas kalcium-, magnézium- és hidrokarbonát-tartalom jellemzi. A 14. század óta használják gyógyászati célokra és relaxációs kezelésekre.

MARGITSZIGET (BUDAPEST)

A fűrástechnika fejlődésének köszönhetően tört felszínre a margitszigeti gyógyvíz 1886-ban. Kiválóan alkalmas fürdésre és ivásra, mivel mentes a kellemetlen kén-szagtól.

HÉVÍZ

A hévízi gyógyvíz magas kén, radon és ásványi anyag tartalommal rendelkezik, mintegy 2000 éve vulkáni tevékenység hatására keletkezett. A világ egyetlen természetes, fürdőzésre alkalmas termál-tava. Gyógyhatása a mozgásszervi betegségek és műtétek utáni ortopédiai rehabilitációk esetében gyógyászatiilag bizonyított.

BÜKFÜRDŐ

A literenként 1000 mg-ot meghaladó szabad szénsavtartalmának köszönhetően a bükfürdői víz megfelel a szénsavas forrásokra vonatkozó nemzetközi kritériumoknak. Emellett oldott ásványi anyag tartalma is kiemelkedően magas. A mozgásszervi betegségek gyógykúráján kívül ivókúráként is igénybe vehető.

SÁRVÁR

A gyógyvíz magas sótartalmának és az oldott ásványi anyagoknak köszönhetően a mozgásszervi panaszok kezelésében figyelemre méltó eredmények érhetők el. A víz megújítja a bőrt, és bőséges élményt biztosít fürdőzés közben.



GYÓGYKEZELÉSEK

JAVALLATOK ÉS ELLENJAVALLATOK:

A Danubius gyógyszállodák különböző típusú betegségek kezelésére specializálódnak.

Ha Ön az „Ellenjavallatok” listában felsorolt betegségek egyikében szenved, ajánlatos a foglalat megelőzően közvetlen a szállodánál érdeklődni. Bővebb információért keresse fel a választott szállodát vagy weboldalunkat: danubiushotels.com

JAVALLATOK:

- ▶ Mozgásszervi betegségek
 - Idült kopásos ízületi betegségek
 - Krónikus gyulladással járó mozgásszervi betegségek (pl. Rheumatoid arthritis, Bechterew kór, köszvény)
 - Lágyrész betegségek (Fibromyalgia, tendinitisek, váll ízületi betegségek)
 - A gerinc betegségei (porckorong rendellenességek, kopással járó betegségek, lumbágó)
- ▶ Ortopédiai és baleseti műtétek körüli rehabilitáció
- ▶ Stressz, kimerültség
- ▶ A légutak bizonyos betegségei (COPD, enyhe asztma, légúti allergiák)
- ▶ Egyes emésztőszervi betegségek

ELLENJAVALLATOK:

- ▶ Fertőző betegségek
- ▶ Lázas állapotok
- ▶ Heveny gyulladások

- ▶ Nem beállított magas vérnyomás
- ▶ Szív-érrendszeri betegségek: koszorúér elégtelenség, szívizom gyengeség, szív műtétek utáni állapot, súlyos ritmuszavarok – ezekben az esetekben kardiológus szakvélemény ismeretében bizonyos kezelések igénybe vehetők!
- ▶ Rosszindulatú daganatos és vérképzőszervi betegségek kezelés alatti szakaszban
- ▶ Súlyos vérszegénység, vérzékenység
- ▶ Epilepszia
- ▶ Heveny trombózis, visszérgyulladás, lábszár-fekély
- ▶ Endometriózis
- ▶ Bizonyos bőrbetegségek
- ▶ Légzési elégtelenség
- ▶ Kezeletlen pajzsmirigy túlműködés
- ▶ Gondozásra szoruló, önmagukat ellátni nem tudó betegek, idősök
- ▶ Vizelet- és székletürítési zavarok
- ▶ Terhesség

BALNEOTERÁPIA

TERMÁLFÜRDŐ

Az ásványi anyagokban gazdag, a Föld belső hője által felmelegített termálvíz az ember által ismert egyik legnagyszerűbb természetes gyógyhatású anyag. Kezeléseink Magyarországon és Szlovákiában elsősorban erre épülnek. Különösen hatásos az idült gyulladásos és degeneratív mozgásszervi megbetegedések kezelésében, és 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 heti rendszeres látogatása. Természetes forrásokból vagy fúrt 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. Néhány régi fürdőépületünk kiemelkedő építészeti jelentőséggel bír, míg az új létesítményekben a termálvíz szaunákkal, úszó- és pezsgőmedencékkel egészül ki.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-35 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

DIAGNOSZTIKA

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.

- ▶ Időtartama: 15 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

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.

- ▶ Időtartama: 10 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár



EGYÉNI TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS

Egyéni táplálkozási tanácsadásunk szakképzett dietetikus vagy táplálkozási tanácsadó kollégáinktól vehető igénybe. A tanácsadás rövid felméréssel kezdődik, amelynek keretében megméri a vendég vérnyomását, pulzusát, testtömeg-indexét, csípő-derék arányát és testszír indexét. A dietetikus kérdéseket tesz fel aktuális étkezési szokásaival kapcsolatban, és tanácsokat ad ezek javítására. Amennyiben Ön szállodánk vendége, akkor a nálunk töltött időre személyre szabott diétás programot javasolunk Önnek a konyhafőnök közreműködésével. Ezzel szeretnénk Önt táplálkozási szokásainak javítására ösztönözni, nem csak a nálunk töltött időszak erejéig, hanem azt követően is.

- ▶ Időtartama: 20-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget

VITÁL ÁLLAPOTFELMÉRÉS

A kezelés három részből áll. Az első részben elkérjük a vendég adatait (testmagasság, testsúly és életkor). Ezekből az adatokból számítjuk ki a BMI-t (testtömeg index, ami ideálisan 20 és 30 közötti értéket kell mutatson), testszír százalékmérő gép segítségével. A készülék segítségével továbbszámolva megállapítható a vendég számára ideális testsúly (kg), és az alapanyagcsere (Kcal). A második részben megmérjük a vérnyomást és a pulzust egy digitális vérnyomásmérő segítségével. Végül megvizsgáljuk a légzésfunkciókat (belégzési-, kilégzési- és a forszírozott) egy spirométer segítségével. Ezek a mérési adatok teljesen tisztá képet adnak a vendég egészségi állapotáról, amely segítségével személyre szabott fitness prog-

ram készíthető illetve megfelelő életmód tanács adható.

- ▶ Időtartama: 20-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Helia, Hévíz, Aqua

MEDICAL WELLNESS ORVOSI KOZULTÁCIÓ

Számos egészséges életmóddal és betegséggel megelőzéssel kapcsolatos programunk (Európában ezeket Medical wellnessnek nevezik) medical wellness orvosi konzultációt is magában foglal, amely némileg eltér a megszokott orvosi konzultációktól. A normál vizsgálaton kívül ugyanis megkérjük a vendégeinket, hogy töltsék ki az életmód kérdőívünket is. A kérdőívben adott válaszok segítenek orvosainknak a páciens aktuális egészségi állapotának felmérésében, továbbá átfogó képet adnak számukra az általános életviteli szokásairól, az állóképességéről, étrendjéről, az általános munkahelyi és magánéleti közérzetéről, valamint a stressz-szintjéről. A kérdőív kiértékelésével az orvosaink hatékony kezelési programot állítanak össze, amely nemcsak a páciensek aktuális egészségi állapotát javítja, hanem segít megelőzni a problémás életterületek esetleges szövődményeként fellépő súlyos egészségromlást is. A medical wellness orvosi konzultáció keretében bizonyos esetekben olyan diagnosztikai módszereket is alkalmaznak, mint az élő vércsepp analízis vagy biorezonancia.

- ▶ Időtartama: 30-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget

ÉLŐ VÉRCSEPP ANALÍZIS

Ez a speciális egészségügyi állapotfelmérés az ujjbegyből vett vércsepp elemzésén alapul. Egy csepp vért üveglapra helyezve speciális mikroszkóppal tekintünk meg és kamera segítségével egyúttal a számítógép monitorán is látható lesz. A vizsgálat átfogó képet mutat a vendég egészségi állapotáról, klinikai tünetekről még nem észlelhető, rejtett, vagy kezdődő betegségekről – azaz a rizikófaktorokról. Szegényes táplálkozás, folyadékhiány, stressz, emésztési zavarok, gombás fertőzések, az immunrendszer működése – mind-mind megfigyelhetők. Azon túl, hogy az orvos elmondja a diagnózist és életmód tanácsot ad, felírhat különböző kezeléseket is. Több Danubius Health Spa Resort-ban az élő vércsepp analízis az orvosi konzultáció nélkülözhetetlen részét képezi a prevenció és medical wellness programok kezdetén. Különösen hasznos a „méregtelenítő napok” esetén, ahol észrevehető különbség látható az élő vércsepp kezelés előtti és utáni egészségi állapotában. Az élő vércsepp analízist gyakran kiegészíti egy életmód kérdőív is.

- ▶ Időtartama: 45 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Elérhető: Bük, Sárovar

ARTERIOGRÁF KEZELÉS

A TensioMed™ Arteriograph egy új fejlesztésű orvosi készülék, amelynek segítségével egyszerű, gyors és kényelmes módon mérhető az artériás érfali merevség. A mérés mindössze néhány percet vesz igénybe egy felkari mérőmandzsetta használatával. A mérés biztonságos, fájdalommentes, és nem okoz kellemetlenséget. A készülék egy arteriogram nevű átfogó elemzést ad az artériák általános ál-

lapotáról. Ha korai stádiumban sikerül diagnosztizálni az érlemezésedet, akkor hatékonyan kezelhető a betegség. Az érlemezésedet néhány kockázati tényezője: magas vérnyomás, öröklött szív- és érrendszeri betegségek, mozgásszegény életmód, túlsúly, dohányzás és stressz. A vizsgálatot mindenkinek ajánljuk, aki memóriazavarral küzd, de hasznos menopauzában szenvedő hölgyek, továbbá magas pulzusszámmal és vérnyomással rendelkezők számára is. A megelőzésnek döntő jelentősége van: minél előbb ismerjük fel a betegséget, annál nagyobb az esélyünk a túlélésre.

- ▶ Időtartama: 30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Elérhető: Margitsziget

HIDROTERÁPIA

SZÉNSAVAS FÜRDŐ (csapvíz)

32-34 °C hőmérsékletű kádfürdő, melybe egy csövön keresztül az élelmiszeriparban használtlalt megegyező széndioxid gázt vezetnek apró „pezsgő” buborékok formájában. A vendég kényelmesen fekvő 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 szív 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 10-20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges



- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

HIDROMASSZÁZS

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

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

VÍZ ALATTI VÍZSUGÁRMASSZÁZS

Ezt a 35-37 °C hőmérsékletű fürdőben történő kezelést 0,5-2,0 atm. erősségű vízszugárral végzik, melyet egy csővön keresztül vezetnek be a víz alá. A vízszugár a kezelést végző szakember manuálisan, 10-15 cm távolságból ferdén, váltakozva irányítja a fő izomcsoportokra. A távolság, a nyomás és 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.

- Kezelés időtartama: 10-40 perc
- Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

EGYÉNI PEZSGŐFÜRDŐ

Ez a pezsgőfürdő hasonló az egyéni termál pezsgőfürdőhöz, azonban termálvíz helyett 32-34 fokra melegített csapvizet használunk hozzá, melybe apró „pezsgő” légbuborékokat pumpálnak, ezek felpeszditik és beborítják a bőrt. Általános pihentető kezelésként is ideális, mivel a légbuborékok kellemesen csiklandozák a test minden pontját. Egyes fürdőkben 15 perces száraz pakolással egészítik ki.

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Helia

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 a test finoman megnyúlik, ami ellazítja az izmokat és a gerinc merev kötőszöveti elemeit. A kezelést egészségügyi szakember felügyeli.

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Bük

TERMÁL SÚLYFÜRDŐ (termálvíz)

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

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Hévíz, Aqua, Sárvár

HIDROTERÁPIA | Kneipp kezelések

VÁLTÓFÜRDŐ

Ennek a kezelésnek az alapja a taposófürdőhöz hasonlóan a Kneipp-féle elv, mely a váltakozó hideg- és melegvíz, 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 vízszugárral folytatnak a lábfürdőbe. Hasonló eljárás alkalmazható a csuklón és a kézen is. A kezelés erősíti az immunrendszert, javítja a vérkeringést, az anyagcserét, és fiatalító hatása.

- Kezelés időtartama: 10 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Kezelés célja: re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

MECHANOTERÁPIA

CSOPORTOS GYÓGYTORNÁ

A gyógyító hatású testmozgás fontos a gyógyuláshoz, és minden rehabilitációs program nélkülözhetetlen része. A csoportot gyógytornász vezeti, általában hasonló betegségben szenvedő páciensek számára. Szállodánk különböző típusú gyógytornát kínál a gerinc- és ízületi problémákkal küzdőknek, a csonttritkulásos betegeknek, a fogyni vágyóknak, az agyi érbetegségben szenvedőknek és a szív-betegeknek. A terápiát alkotó mozgulusok célja a túlterhelt izmok ellazítása, a gyenge izomcsoportok megerősítése, az ízületek és a gerinc mozgékonyságának 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.

- Kezelés időtartama: 20-30 perc
- Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- Elérhető: Helia, Bük, Sárvár

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 mozgást és manipulációt tartalmaz, de részét képezhetik még vizualizációs technikák, aktív izomösszehúzások, segítséggel és anélkül végzett



aktív mozgások. A tornából nem maradhatnak ki a légzőgyakorlatok, valamint az egyensúly-érzéklet, erő és hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok sem.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

TELJES TEST GYÓGYMASSÁZS

A szakképzett masszőr által végzett gyógy-masszázs során, melyet klasszikus masszázsnak is neveznek, többféle technikát használnak, az orvosi vizsgálaton megállapított diagnózisnak megfelelően. A masszázis 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. A masszázst általában a következő területeken végzik: hát, kar, alsó végtag, has, mellkas, nyak. Az érintett területektől függően nevezzük a masszázst teljes test masszázsnak vagy részleges masszázsnak.

- ▶ Kezelés időtartama: 30-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

RÉSZLEGES GYÓGYMASSÁZS

Az orvosi vizsgálat után, a felállított diagnózisnak megfelelően, csak az orvos által megjelölt

területen végezzük a masszázst, melynek célja ebben az esetben is a vérkeringés javítása, az izomfeszesség oldása, az ízületek mozgékony-ságának javítása.

- ▶ Kezelés időtartama: 15-20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

SZEGMENT ÉS KÖTŐSZÖVETMASSÁZS

Ideg kapcsolatokra és idegvégződésekre irányuló speciális masszázstechnika. Általában a fejen és a nyakon, a háton, a mellkason vagy a medencén végzik. A masszőr hüvelyk- és mutatóujjával rövid vagy hosszú, egyenes vagy görbe vonal mentén erőteljes nyomást alkalmaz, ezáltal nem csupán a masszírozott terület gyógyulását segíti, hanem reflex hatása folytán az egész testét, ezért néha reflex masszázsnak is nevezik. Amellett, hogy hatásosan oldja a stresszt és a fáradtságot, segíti az alvási és emésztési problémák megszüntetését és a magas vérnyomás csökkentését is. Ez a típusú masszázis jelentős beavatkozás a test működésébe, így váratlan hatásokkal is járhat, mint például a kifulladás, hasi fájdalom, vérnyomásesés vagy hirtelen fáradtság, emiatt csak orvosi rendelvényre, szakorvosi felügyelet mellett vehető igénybe.

- ▶ Kezelés időtartama: 15-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Hévíz, Aqua

TALPREFLEX MASSZÁZS

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.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

MANUÁLIS 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 mérgeanyagokat, a sejtek anyagcsere-termékeit és az elhalt részeket.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

VÍZ ALATTI TORNA

A hidrokinézis terápiát – azaz a vízi gyógytornát, melyet szakképzett gyógytornász vezet –, általában körülbelül 33 °C hőmérsékletű víz-

ben végzik, melyhez több wellness központunkban természetes eredetű termálvizet használnak. A gyakorlatokat szakképzett gyógytornász vezeti. 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Sárvár

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 együtt fel is melegíti azokat. A kezelés során a folyamatot vagy szakaszos jelkibocsátásra beállított készülék fejét közvetlenül a bőrfelülethez érintik. A behatás mélysége 2 és 6 cm között van. A kezelés 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 5-15 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár



VÍZ ALATTI ULTRAHANG

Ez a kezelés egy hagyományos ultrahang-kezelés, amit vízfürdőben végzünk. Ezen eljárással lehetőség nyílik olyan testfelületek kezelésére, mint pl. a kezek, lábfej, ahol a nem tökéletes felületi érintkezés miatt a zselével végzett terápia nem lenne kivitelezhető. A kezelés során a folyamatos vagy szakaszos jelkibocsátásra beállított készülék fejét a bőrfelülettől kb. 1 cm-re tartjuk. A behatás mélysége 2 és 6 cm között van és a behatás erősségét általában 0,8-0,9 Hz között határozza meg az orvos. A készülék által kibocsátott magas frekvenciás, nagy intenzitású hanghullámok a testben mechanikai és hőenergiává alakulnak, ez egyfajta mikro-masszázszt jelent az érintett szövetek számára, és egyúttal fel is melegíti azokat. Stimulálja a kémiai folyamatokat, javítja a vérkeringést és a szövetek tápanyagellátását, valamint fájdalomcsillapító és szövetlazító hatással bír. Az alkalmazás helyét és mennyiségét a kezelést felíró orvos határozza meg.

- ▶ Kezelés időtartama: 5-8 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Elérhető: Sárvár

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 az által teszi lehetővé a stressz kontrollálását, hogy megtanítsuk 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 annak, aki szeretné megtanulni tudatosan alkalmazni teste ellazítását, szellemi és közérzeti állapotának megnyugtatót.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Bük, Sárvár

MAITLAND MÓDSZER

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

- ▶ Kezelés időtartama: 30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Helia

MAITLAND MÓDSZER ÁLLAPOTFELMÉRÉS

A módszer, melyet egy ausztrál manuálterapeuta dolgozott ki, a Danubius Health Spa Resort Helia specialitása. A gyógytornász részletes vizsgálat során meghatározza a mozgásszervi fájdalom eredetét (izom, ízület, csont), majd ezek alapján megtervezi a további kezelések menetét, gyakoriságát. Az állapotfelmérés alkalmával egy időben már meg is történik az első kezelés, mely finom, apró, gyengéd mozdulatokkal fokozni igyekszik a fájó terület mozgékonyágát, oldva a fájdalmat kiváltó blokkot. A tartós eredmény elérése érdekében az állapotfelmérésen túl maximum 5-

alkalmas kezelést javasolunk vendégeink részére.

- ▶ Kezelés időtartama: 55 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Helia

EGYÉNI INTIM TORNA

Az intim tornát mindig szakképzett gyógytornász tartja, az orvos által felállított diagnosztikának megfelelően. A kezelés segítséget nyújt a megelőzésben és a rehabilitációban is. A következő esetekben ajánljuk az intim tornát: anatómiai alapismeretek elsajátítása, az inkontinencia különböző típusainak kezelése, menopauzára való felkészítés, alhasi műtétek után állapotjavítás, a szexuális élet minőségének javítása.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Hévíz

EGYÉNI PILATES TORNA

Az egyéni Pilates tornát mindig szakképzett terapeuta tartja, a vendég állapotát figyelembe véve. A kezelés segítséget nyújt a törzs stabilizálásában és a végtagok rugalmasságának fokozásában, ezáltal enyhítve, vagy megszüntetve a hátpanaszokat. Fontos szerepe van a helyes légzéstechnika elsajátításában, a megelőzésben és a rehabilitációban. A Pilates torna a következőkből áll: testtudat fejlesztő, izomerősítő és egyensúly gyakorlatok, légzéstechnika és nyújtás. Ellenjavallt: osteoporosis, magas vérnyomás.

- ▶ Kezelés időtartama: 40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Hévíz

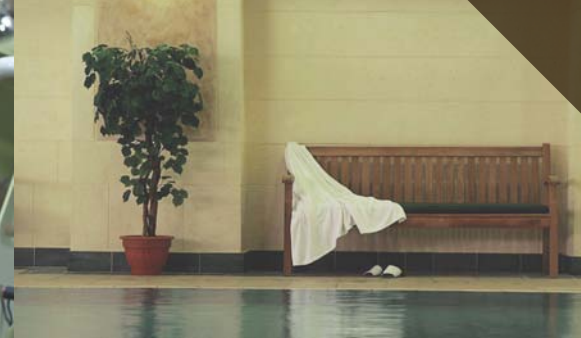
HÁTISKOLA

A „hátiskola” nevű kezeléssorozat már sok embernek segített, hogy fájdalommentesen mozgathasson, valamint a sérüléseket, műtéteket követő felépülési szakaszban is fontos szerepet játszik. Napjainkban számos elméletet elavultnak tekintenek. A legújabb kutatások szerint azonban nem létezik helyes vagy helytelen mozgás, csak a test szempontjából kényelmes, kényelmetlen, könnyű vagy megterhelő mozgás. A program tartalmazza a hátiskola keretében elsajátított gyakorlatokat, amelyek a különböző izmok – elsősorban a has-, comb- és hátizmok – fejlesztésére és a helyes testtartás elősegítésére irányulnak.

- ▶ Kezelés időtartama: 30-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Hévíz, Aqua

GÉPI NYIROKMASSÁZS

Ez a kezelés a pangó nyirok elvezetésére szolgáló gépi nyirokmasszázs, melyet dr. Emil Vodder dán biológus fejlesztett ki. Nyirokpangás elsősorban a gravitáció által is terhelt lábakban keletkezik. Tünetei a duzzadó végtagok, feszülő fájdalom, cellulitis, nehéz láb, nyugtalan láb. A körkörösén végzett finom simító, pumpáló mozdulatok fokozzák a nyirokáramlást, ezáltal a salakanyagok eljutását a véráramba. A kezelés által csökken a duzzanat, megszűnik a „nehéz kar- vagy láb” érzés, frissebbnek érezzük magunkat, javul a cellulitis, karcosabbak leszünk. A gépi nyirokmasszázs során a kezelendő testtájra egy applikátort helyezünk fel, melynek légkamráit egymás után fújja fel, majd eresztli le a kezelőegység –



váltakozó nyomás alá helyezve a területet. Higiéniai okokból hosszú ujjú ing, vagy nadrág viselése szükséges. A nyirokmasszázs maximum 10 alkalommal akár naponta is igénybe vehető. A kezelés időtartama 30-40 perc. Ezt követően esztétikai alkalmazás esetén hetente 1-2 „emlékeztető kezelést” ajánlunk.

- Kezelés időtartama: 20-60 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: méregtelenítés, fogyás
- Elérhető: Margitsziget

KINEZIO TAPASZ TERÁPIA

A kineziológiai tapasz gyógyászati segédeszközként használt, rugalmas pamut anyagból készült, bőrre ragasztható szalag, amely segítségével a fájdalom és a mozgáskorlátozottság rövid időn belül mellékhatások nélkül csökkenthető. A különböző szakszerű ragasztási technikák segítségével erősítő, korrigáló vagy regeneráló hatást lehet vele elérni. A felhelyezett tapasz hatására a bőr és a szövetek fellazulnak, a nyirokfolyadék áramlása intenzívebbé válik, javul a vérkeringés és a fájdalom receptorokra nehezedő nyomás is csökken. Stabilizálja az izmokat, ízületeket, mentesíti a sérült szövetek terhelését, megakadályozza az izomgörcsök kialakulását, csökkenti a gyulladások bekövetkezésének lehetőségét. A szakszerűen felhelyezett tapasz 4-5 napig is fennmarad a bőrfelületen. Kényelmes viselet, rugalmassága miatt együtt mozog a test szöveteivel, nem akadályozza a mozgást.

- Kezelés időtartama: 20 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Bük

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. Elektroddákat helyeznek a problémás testtájr, 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.

- Kezelés időtartama: 15-30 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

INTERFERENCIAÁRAM KEZELÉS

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

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

TETJES TEST GALVÁNFÜRDŐ

A 34 °C hőmérsékletű kádfürdőben rendkívül gyenge egyen irányú elektromos áramot vezetnek át a testen. 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.

- Kezelés időtartama: 15 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Sárvár

NÉGYREKESZES GALVÁNFÜRDŐ

Ez a kezelés különösen jótékony hatással van a reumás sokízületi gyulladásra. A kezelés során 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.

- Kezelés időtartama: 15-30 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

IONTOFORÉZIS

Ez a kezelés gyenge elektromos áram segítségével éri el a hatóanyagok bőrbe történő felszívódását. Alkalmazását általában ízületi gyulladások és a gerinc krónikus gyulladásos betegségei esetén ajánlják.

- Kezelés időtartama: 10-30 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

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 alkalmazzuk.

- Kezelés időtartama: 5-20 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Bük, Sárvár

SZELEKTÍV INGERÁRAM KEZELÉS

A kezelendő izom két végére egy-egy elektródat 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.

- Kezelés időtartama: 15-30 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Bük, Sárvár

MAGNETOTERÁPIA

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

- Kezelés időtartama: 10-30 perc
- Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges



- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

HV4 KEZELÉS

Elektroterápiás kezelés, melynek két szakasza van. A kezelés első részében izom összehúzó-dások és ellazulások követik egymást, mellyel izomerősítés történik. A kezelés második részében az anyagcsere fokozásával segítjük az izmokban lévő fájdalmas csomók ellazulását, az izomtónus csökkenését, mellyel jóleső fájdalommentes állapotot érünk el. Mindeközben a felszabaduló mérgeanyagok a véráramba kerülve távoznak a szervezetből.

- Kezelés időtartama: 10-16 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Hévíz

AQUA DETOX

Ez az orvosi műszernek minősített berendezés – amely egy lábfürdőhöz hasonló – a méregtelenítés kiváló és korszerű eszköze. A sós vízzel teli tartályba egy elektróda merül, amely igen alacsony áramerősségű egyenáramot termel. Ennek hatására elektrolízis kezdődik, a salakanyagok pedig a talp mintegy 2000 pórusán át kidiffundálnak a szervezetből. Egyúttal emeli a sejtek oxigén szintjét és stimulál minden olyan folyamatot, ami nem működött tökéletesen – amit a fáradtság, stressz, helytelen táplálkozás okozhat. A kezdetben tiszta víz először világos-sárga lesz, majd attól függően, hogy a kezelt páciens szervezete mennyire terhelt salakanyagokkal, egyre sötétedik, akár rozsdabarnává, majdnem feketévé válik, iszapszerű, pici szemcséket is tartalmazhat, sőt kellemetlen szaga is lehet. A kezelés bármely korban ajánlott,

kivéve azoknak, akik pacemakerrel élnek, epilepsiában szenvednek vagy várandós kismamák.

- Kezelés időtartama: 20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget

BEMER MAGNETOTERÁPIA

A kezelés során a vendég kényelmes fekvő helyzetben pihen egy ágyon, miközben a kezelt testrészt mesterséges mágneses mező (mágneses takaró) veszi körül. A testet körülvevő mágneses mező által kifejtett enyhe lüktető hatás gondoskodik a sejtek mágneses stimulációjáról. A kezelés eredményeképpen javul az anyagcsere és a sejtregeneráció, elősegítve ezáltal az általános gyógyulási folyamatokat. A kezelés ellenjavallatai közé tartoznak a szívritmus-szabályzó (pacemaker), a gombás megbetegedések, daganatok és a terhesség.

- Kezelés időtartama: 15-30 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Kezelés célja: re-energetizálás
- Elérhető: Sárvár

ULTRAHANG INTERFERENCIÁVAL

Kombinált fizioterápiás eljárás, mely során az ultrahangot és a közepes frekvenciájú elektroterápiát együttesen alkalmazzuk. Az egyik elektródát a testfelületre helyezzük fel, míg a másik (aktív) elektróda szerepét az ultrahang kezelőfej tölti be. A kezelt szövetekben helyi értágulatot idéz elő, mely javítja a keringést és segíti a felgyülemlett anyagcsere termékek távozását. Simaizom görcsoldó és fájdalomcsillapító hatása is jelentős. A kezelés rendszeressége és erőssége minden esetben az orvos előírásainak megfelelően kerül kialakításra.

- Kezelés időtartama: 10 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Bük, Sárvár

EDIT

Az EDIT (elektromos differenciálterápia) egy alacsonyfrekvenciás elektroterápia, amely más kisméretű frekvenciás (pl.TENS) illetve közepesfrekvenciás (pl.interferencia) áramformával kombinált terápiás kezelésre alkalmas. A biológiai hatás lényege – helyi vérbőség előidézése által – a szöveti anyagcsere javulása, mely keringésjavulást, ödémcsökkenést eredményez. Előnyös a krónikus izomspazmus oldásában és a fájdalomcsillapításban. Hatását elsősorban a felületesen elhelyezkedő szövetekben fejti ki. A kisméretű frekvenciás kezelési módban az – áramiránytól függően – az érzőideg ingerküszöbét növeli, a motorosét viszont csökkenti, így fájdalomcsillapító, illetve izomerősítő hatást fejt ki. A kezelés 2 vagy 4 elektróda segítségével történik, mely helyi, bizsergető érzést vált ki.

- Kezelés időtartama: 10-15 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Bük

PAKOLÁSOK

ISZAPPAKOLÁS

A szállodánkban 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 hőátaró képesség és a jó hőleadás. A meleg hatására kitágulnak 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 helyezik fel. A testet ezután száraz lepedőbe csavarják. 20 perc után az iszapot lemosás, 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. Szovátán, Romániában, az iszapot a Medve-tóból nyerik és a fentiekkel megegyező módon alkalmazzák. A sós iszap nemcsak mozgásszervi betegségeket, hanem néhány bőrbetegséget és nőgyógyászati rendellenesség gyógyítására is alkalmas.

- Kezelés időtartama: 20 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

PARAFANGO PAKOLÁS

A kezelés során a parafin hatékony hővezetést és alacsony olvadáspontját használják ki, minthogy az körülbelül 55 °C-on keményedik meg. Több különböző felhasználási mód létezik, így a test egy részének parafinban áztatása, a parafin rétegekben történő felvittele a testrészekre ecsettel, vagy egy vékony parafin-



réteg alkalmazása a problémás helyen. A helyileg alkalmazott meleg 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.

- Kezelés időtartama: 15-45 perc
- Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- Elérhető: Helia

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 azután fóliával lefednek, és takaróval melegen tartanak. Ilyen krém többek között az Innoreuma, az Antiphlogistin és a kén, amelyek kellemesen hűsítene. 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.

- Kezelés időtartama: 20-60 perc
- Orvosi rendelvény: szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

INHALÁCIÓ

INHALÁLÁS

A gyógyszeres inhaláció a sós vagy ásványvizet 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. A belégzési folyamat közben 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.

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

SÓS INHALÁCIÓ

Az ásványvízben vagy gyógyvízben oldott sót egy csövön keresztül porlasztva, szájon át kell belélegezni. Szóvatán 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 gyógytényezőknél alapul. A kezelés krónikus légzőszervi megbetegedések, allergiák vagy megfázás, illetve légúti fertőzések utóhatásainak gyógyítására alkalmas.

- Kezelés időtartama: 10-20 perc
- Orvosi rendelvény: egyes helyeken szükséges

- Kezelés célja: re-energetizálás
- Elérhető: Helia, Sárvár

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 az általános egészségmegőrzésre is. Esetenként vitaminként is felvesznek a kezelés részeként.

- Kezelés időtartama: 50-120 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

SÓBARLANG

A sóbarlang olyan terem, melynek falait, padlóját, mennyezetét természetes só borítja. Különleges, bakteriologikailag rendkívül tiszta mikroklíma uralkodik itt. Az ásványi anyagokkal és jótékony mikroorganizmusokkal telített, állandó hőmérsékletű (20-22 °C) levegő az egészségre előnyös negatív töltéssel bír. Minde mellett 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, madárcsicsergés) történik, ez nyugtató hatású. A sóbarlangban kialakított fénytechnika pedig kihasználja a színek terápiás hatását, javítva a közérzetet. Amíg a meleg színek (sárga, na-

rancs és vörös) serkentőleg, élénkítőleg hatnak és felpeszditenek, addig a hideg színek (lila, kék és indigó) oldják a feszültséget és megnyugtatóan hatnak az idegekre. 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).

- Kezelés időtartama: 45-60 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Bük, Sárvár

SÓKAMRA

A kezelés során sópermetet pumpálnak egy kis helyiségbe, ahol a kezelést igénybe vevő páciens egy széken kényelmesen helyet foglalva belélegzi a levegőben szálló sórészecskéket. A só a természetes antibakteriális hatása mellett segít feloldani a légzőrendszerben lerakódott nyálkát is. A kezelés hatékonyan alkalmazható légzőrendszeri betegségekben vagy allergiában szenvedő páciensek panaszainak enyhítésére. Egyes gyógyfürdőkben a sókamra falai sóteglából készülnek.

- Kezelés időtartama: 45 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- Elérhető: Aqua



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 a testen. A kezelést csak bizonyos pontokon vagy nagyobb felületen alkalmazzák lézersugár használatával. A kezelésnek 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 5-15 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: szükséges
- ▶ Elérhető: Aqua, Sárvár

UV SOLUX/ INFRAVÖRÖS

E kezelés során a testet a napfényben is megtalálható sugarakkal részlegesen vagy teljesen megvilágítják. Az ultraibolya fény különböző gyógyászati hatások elérésére használható. Elővigyázatosan alkalmazva képes erősíteni a test immunrendszerét, fokozni az izomtelsítményt és fokozni a vörösvértestek képződését. Az UV fényt számos bőrbetegség, mint például a közönséges pikkelysömör (psoriasis) és a részleges ekcéma kezelésére is használjuk szlovákiai gyógyfürdőkben, Smrdáky-ban, mely kifejezetten ilyen természetű betegségekre specializálódott.

- ▶ Kezelés időtartama: 1-20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Hévíz

RELAXÁCIÓ, SZÉPSÉG, FITNESS | Wellness masszázsszok

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 matracra, földön fekvő 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 50-80 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük

TALPMASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

FRISSÍTŐ AROMAMASSZÁZS

A svédmasszázs technika és a serkentő hatású masszázsolaj 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

RELAXÁLÓ AROMAMASSZÁZS

Lassú, finom, simító mozdulatoké a főszerep, melyek oldják a stressz által okozott izomfeszességet. A kezelés során relaxáló masszázsolajat használunk, melyek a bőrön át felszívódva kiválóan kiegészítik a masszázis nyugtató hatását. Alkalmas az ízületek és szövetek merevségének csökkentésére, az izmok rugalmasságának fokozására, a vérkeringés javítására és a felhalmozódott feszültségek oldására. A masszázs időtartamát a vendég határozza meg: általában 20 perces időszakok vásárolhatók, melyek kívánság szerint meghosszabbíthatók.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

FORRÓ-GURIGA 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 masszázs technikák kiegészítésére (lásd: Dolce Vita masszázs).

- ▶ Kezelés időtartama: 15-20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük

RELAXÁCIÓS ARC- ÉS FEJMASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 15-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár



HAGYOMÁNYOS SZÁRAZ KEFEMASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 15-25 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük

ANTI-CELLULITE MASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 20-25 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Helia

DOLCE VITA MASSZÁZS

A kezelés egy lassú, simító mozgulatokból álló, ellazító hatású illóolajokkal kombinált relaxáló

aromamasszázzsal kezdődik (lásd: Relaxáló aromamasszázs). Ezt követi a 20 perces forró-guriga hátmasszázs (lásd: Forró-guriga 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 mozgulattal végiggörgeti a nyakon, a vállakon és a hátán, 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 enyhíti a hátizmok feszültségét és fájdalmait.

- ▶ Kezelés időtartama: 45-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

DE LUXE MASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia

SHIATSU MASSZÁZS

Régi, hagyományos japán gyógyító módszer, melyet könnyű öltözékben, a földön végeznek.

(a shiatsu jelentés 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 50-75 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Aqua

LÁVAKÖVES MASSZÁZS

Különleges illóolajok, felmelegített lávakövek és simító, gyengéd mozgulatok... Évezredek keleti hagyományok mai változata. A kövek sokáig megtartják hőmérsékletüket, így az illóolajok könnyebben jutnak be a felhevített bőrbe. A kövekkel végzett masszázst, lágy simító mozgulatokkal végzett beolajozás előzi meg, majd levezetésként a meleg köveket a test fontos energiapontjaira helyezik, és rövid időre ott hagyják. Jótékony hatású hátfájdalmak, rossz vérkeringés és stressz esetén.

- ▶ Kezelés időtartama: 25-75 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

ROYAL NÉGYKEZES MASSZÁZS

Egyedülálló kezelés, melyben egyszerre, egy időben, két masször, négy kéz, szinkronban végzi a kényeztető, relaxáló egész testmasszázszt. 40 perc alatt vendégeinket fejtetől egészen a lábujjukig átmasszírozzuk. A kezelés relaxáló fej- és nyakmasszázzsal, és vele egy időben talpmasszázzsal kezdődik. Ezt követi az összehangolt, relaxáló szinkronmasszázs előlőről, majd hátulról. Végül a vállöv és a talp együtt, egy időben történő összehangolt masszázsa koronázza meg az igazi spa élményt. A kezelés végén a páratlan élmény összes jótékony hatása érezhető lesz. Kipihentnek, feltöltöttek és könnyűnek érzik magukat a kezelés után.

- ▶ Kezelés időtartama: 40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Bük

BORKRÉM MASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 20-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Margitsziget
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás



VITAL VÁKUUM 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 masszázstechnika 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Hévíz, Aqua

HOLT-TENGERI SÓSMASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Bük, Sárvár

NYIROKMASSZÁZS

A nyirokrendszer rendkívül fontos szerepet játszik a mérgeanyagok és baktériumok testből történő eltávolításában. A masszázs során finom pumpáló mozdulatokat alkalmazva enyhén nyomást fejtünk ki, serkentve ezáltal a nyirok-

csomók működését. A masszázs a nyak nyirokrendszer által behálózott részén kezdődik, majd ezt követően lassan a test alsóbb célterületei irányában folytatódik. A nyirokdrenázstól eltérően (amelyet fizioterapeuták végeznek komoly panaszok esetén) a nyirok-masszázst végezheti az erre kiképzett terapeuta vagy kozmetikus is cellulit-kezelés vagy méregtelenítési program részeként.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Hévíz, Aqua

CSOKOLÁDÉMASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 20-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Sárvár

SPORTMASSZÁZS

A kezelés a svéd masszázstechnika elemeit alkalmazó teljes testes masszázs. A kezelés célja az izmok felélénkítése, stimulálása és ellazítása.

A masször ezért a kezelés alatt gyúrást és finom ütéseket is alkalmaz. A kezelés kiválóan alkalmas sportot és testi aktivitást végzők számára.

- ▶ Kezelés időtartama: 25 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Helia

MÉREGTELENÍTŐ MÉZES HÁTKEZELÉS

A masszázs során a hátra felvitt méz és a speciális mozdulatok segítségével vákuumhatást érünk el. Ez lehetővé teszi, hogy a kezelt területen keresztül az értékes összetevők mélyen bejussanak a bőrbe, gyógyító ingerek érik a belső szerveket, a felhalmozódott mérgeanyagok távoznak a szervezetéből. A mérgeanyagok a szervek gyengülését okozzák, melyek különféle betegségeket idéznek elő.

- ▶ Kezelés időtartama: 15-40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Aqua, Bük, Sárvár

ROYAL MASSZÁZS

A royal masszázs egyenletes, simító kézmozdulatokkal végzett teljes testet átmasszírozó relaxációs masszázs, mely relaxációs arc- és fejmasszázzsal (lásd: Relaxációs arc- és fejmasszázs) fejeződik be. A relaxációs aromamasszázs alkalmas 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Helia

AYURVEDIKUS MASSZÁZS

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

- ▶ Kezelés időtartama: 65 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Aqua

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 kitágulnak, 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 fogyasztás, narancsbőr kezelés, nyirokkeringés fokozása, fejfájás, megfázás, allergia, asztma, légszomj.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Bük



TETŐTŐL TALPIG MASSZÁZS

Ez a hosszú, kényeztető kezelés relaxációs arc- és fejmasszázzsal kezdődik, amit egy Svéd masszázst technikán alapuló teljes testmasszázs követ és lábmasszázzsal fejeződik be. Alkalmas az ízületek és szövetek merevségének csökkentésére, az izmok rugalmasságának fokozására, a vérkeringés javítására és a felhalmozódott feszültségek oldására. A masszázst során használt esszenciális olajok még fokozzák a nyugtató hatást.

- ▶ Kezelés időtartama: 70-80 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Helia

LEVENDULAOLAJOS MASSZÁZS

Ez a kezelés a relaxáló aromaolajos masszázstól abban különbözik, hogy a Hungaricumnak számító Pannonhalmi Apátság saját természetű, 100% levendula aromaolajából készített masszázsolajjal végezzük, és az aromaolajat a kezelés végén a vendégeknek adjuk. A felhasznált olajkeverék fokozza a masszázst nyugtató hatását, mind a bőrön keresztül felszívódva, mind az aroma belégzése által. A kezelés egész ideje alatt a lassú, finom, simító mozdulatok a főszerep, melyek oldják a stresszt okozott izomfeszültséget. Alkalmas az ízületek és szövetek merevségének csökkentésére, az izmok rugalmasságának fokozására, a vérkeringés javítására és a felhalmozódott feszültségek oldására.

- ▶ Kezelés időtartama: 20/50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

TALPMASSZÁZS ÉDENI HÁRSNEKTÁR KRÉMMEL

Ennek a kezelésnek a különlegessége abban rejlik, hogy a lábak megmasszírozásán túl a bőrápolásra is koncentrálnak. A gyakran száraz, kirepedezett, fájó talpak különleges ápolását a sajátmárkás Danubius Care Collection – Hárs termékcsalád: Édeni Hársnektár kézkremével ériük el. A hatóanyagokban gazdag védőkrém kiváló masszázshoz, ugyanakkor a kezelés végére maradéktalanul felszívódik, javítva a láb bőrének állapotát. Az értékes hatóanyagok pótolják a bőr zsírtartalmát és így megőrzik annak rugalmasságát. Ajánljuk a kezelést a megfáradt, cipőbe zárt láb számára, melyben a svéd masszázst technikákat a lábfejre, bokára és a lábujjakra koncentrálnak. A kellemes kezelés javítja a vérkeringést és segíti a lábfej és a boka környékének ellazulását, valamint feszültségoldó hatása is van. Javasolt nehéz nap vagy fárasztó utazás után. A masszázst során használt terméket a kezelés végén a vendégeknek ajánlunk.

- ▶ Kezelés időtartama: 20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

GYERMEKMASSZÁZS

Ezzel a rövid masszázssal szeretnénk fiatal vendégeinket is megismertetni a masszázst jótékony hatásaival és kellemes érzetével. Szakavatott kezek a gyermekek igényéhez alakított masszázsmozdulatokkal végzik a kezelést, kizárólag a háton és a lábakon. A masszázst hatékonyan javítja a vérkeringést, a szövetek oxi-

génellátását és az izmok rugalmasságát, mind-
amennyit segít a mindennapi tanulás okozta
stressz oldásában.

- ▶ Kezelés időtartama: 20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Bük

„DANUBIUS MAGIC” MELEGOLAJOS MÉCSESMASSZÁZS

Ezt a varázslatos kényeztető kezelést különleges, kifejezetten az olaj könnyű adagolására tervezett kerámia kiöntőben lévő, gyertya állagú masszázsolajjal végezzük, mely több varázslatos illatban létezik. A kezelés megkezdése előtt vendégeink maguk választhatják ki a számukra legmegfelelőbb illatot. A szilárd palmaolaj a melegítés hatására folyékonyvá válik, lehetővé téve kellemesen meleg használatát. A gyertya állagú masszázsolaj kiváló bőrpuhító és bőrvédő hatású. A kezelés végére a bőr bársonyosan puha, rugalmas és kellemes illatúvá válik, míg a szervezet fizikailag, energetikailag és szellemileg is feltöltődik.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

„DANUBIUS GOLD MAGIC” MELEGOLAJOS MÉCSESMASSZÁZS

Aromacsészénk argánolajat és aranyot tartalmaz, amely a meggyújtást követően, a szánkunk láttára változik folyékony arannyá. Ezt a felmelegített „folyékony aranyat” páratlan

masszázs-mozdulatokkal ötvözve kényeztetjük vendégeinket a kezelés alatt. A bőrtápláló argánolajat 80 százalékos esszenciális zsírsav- és magas E-vitamin tartalma teszi különlegessé. Növeli a bőr oxigénellátottságát, biztosítja a bőr rugalmasságát, regeneráló, szabadgyök-megkötő és segít helyreállítani a bőr hidratáltságát. A folyékony arany simogató melege és parfümös illata elvarázsol mindenkit. Használata után – mintha Kleopátra szentélyéből lépnénk ki –, a bőr selymes tapintásúvá, igazán vonzóvá, aranylóan csillogóvá és illatosává válik.

- ▶ Kezelés időtartama: 25-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

RELAXÁCIÓ, SZÉPSÉG, FITNESS | Wellness 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, akkor frissítő fürdőolajat vagy növényi kivonatokat adunk a vízhez, melyek a bőrön át felszívódva és az orron át belelegezve jutnak a szervezetbe, amelyet felfrissítenek és energiával töltenek fel. A fürdőt ajánlott összekapcsolni masszázssal vagy más wellness kezeléssel.

- ▶ Kezelés időtartama: 15-20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük



RELAXÁLÓ AROMAFÜRDŐ

Pihentető, ellazító hatás érhető el a rózsafa, narancsvirág, mandarin és levendula, kellemes hőmérsékletű vízbe cseppentett 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 igénybe vételét javasoljuk.

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

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 kefemasszázszt követően (lásd Masszázs: Hagyományos száraz kefemasszázs).

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

BOROS PEZSGŐFÜRDŐ

A környékről származó vörösbort öntünk a kellemes 34 °C hőmérsékletű meleg, pezsgő vízzel teli fürdőkádba. A kezelés során a buborékok és a vízáramlás gyengéden masszírozzák és ellazítják az izmokat, miközben a bőr

felszívja a bor antioxidánsait. A kezelés ezen fajtáját gyakran bor- és wellness kezelés részeként kínálják borkrém-masszázzsal kombinálva.

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Hévíz, Aqua

HOLT-TENGERI SÓFÜRDŐ

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

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás, méregtelenítés
- Elérhető: Hévíz, Aqua, Sárvár

BÁZIKUS FÜRDŐ

Alkáli sót 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 testméregtelenítést, amellett, hogy bársonyossá varázsolja a bőrt. A kezelés után nagyon fontos az azonnali, bőséges folyadékfogyasztás és 15 perces pihenés, majd a bőrt felfrissítő zuhany.

- Kezelés időtartama: 20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: méregtelenítés
- Elérhető: Margitsziget

STRESSZOLDÓ HÉVÍZI ISZAPFÜRDŐ

Ezt a kezelést, körülbelül 34 °C hőmérsékletű vízben végzik, melyhez a kezelés alapját adó hévízi iszapot kevernek. A hévízi iszap jótékony hatása jól ismert. Annak kémiai alkotóelemei miatt ez a kezelés kiválóan alkalmas a stressz, fáradtság és idegi problémák kezelésére. Mindezek mellett az ásványi anyagokban gazdag iszapfürdő méregteleníti a bőrt és a szervezetet, fokozza a vérkeringést, pótolja a hiányzó ásványi anyagokat, továbbá regenerálja és feszessé teszi a bőrt.

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Bük, Sárvár

KESERÉDES SÖRÖS FÜRDŐ

A sörfürdő a középkor óta jól ismert fiatalító és regeneráló hatásáról. A B-vitamint, komlót és gabonakivonatot tartalmazó sörfürdő gazdag habja kényezteti és regenerálja a bőrt. A természetes mandulaolaj selymesen puhává és frissé varázsolja a bőrfelszínt. Egyedisége általában rejlik, mely különlegesen keserédes.

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

VÖRÖSBOROS FÜRDŐ ANTI-CELLULIT HATÁSSAL

Ebben az egyéni fürdő kezelésben vörösbort és szőlőkivonatot tartalmazó fürdőolajat keverünk kellemes kb. 34 °C hőmérsékletű vízbe. A szőlőből származó olajok és kivonatok előnyös hatásait élvezheti. A szőlő kivételesen gazdag forrása a természetes antioxidánsok-

nak, melyek hatékony szerepet töltenek be a bőr öregedésének késleltetésében, a rugalmasság megőrzésében. Hatékonyan regenerálják, hidratálják és fiatalítják a bőrt, különleges természetes összetevői révén pedig anti-cellulite hatással rendelkezik.

- Kezelés időtartama: 15-20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Bük

AROMAFÜRDŐ LEVENDULÁVAL

A fürdő különlegessége abban rejlik, hogy a kellemes, 34 °C hőmérsékletű meleg vízzel teli kádba a Hungaricumnak számító, Pannonhalmi Apátság Levendula fürdőszóját keverjük, mely pihentető, ellazító hatásán túl egyedi látványt nyújt a víz tetején lebegő szárított levendula virágokkal. A teljes relaxációt a 100% levendula aromaolaj belélegzése, a bőrön keresztül felszívódó hatóanyagok és a kellemes hőmérsékletű víz biztosítja. Alkalmas a stressz és izommerevség oldására. Az eredmény fokozásához a fürdő után levendulaolajos masszázs igénybevételét javasoljuk.

- Kezelés időtartama: 20 perc
- Orvosi rendelvény: nem szükséges
- Kezelés célja: feszültségoldás
- Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár



RELAXÁCIÓ, SZÉPSÉG, FITNESS | 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 fel, ahol 20 percig hagyjuk hatni. Ezalatt a hajszálerek kitágulnak, ami elősegíti az iszaptól származó anyagok felvételét. A hatóanyag lemosása a bőr felső rétegének elhalt hámsejtjeit eltávolítja, így a bőr simább, rugalmasabb, élettel 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár

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 forrását, 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 infraszauna 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-25 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia

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.

- ▶ Kezelés időtartama: 45-50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

ZÖLD AGYAG PAKOLÁS

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 bőrrel. A méregtelenítési folyamat részeként a kezelést követően nagy mennyiségű víz vagy tea fogyasztása ajánlott. Különösen alkalmas a nehézfém szennyezések eltávolítására.

- ▶ Kezelés időtartama: 20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges

- ▶ Kezelés célja: méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Helia

SÓS-PÁLINKÁS TESTRADÍR BÁZIKUS FÜRDŐVEL

Ez a bőrmegújító terápia egy régi magyar népi hagyományon alapul. Tengeri sót és gyümölcspálinkát keverünk össze masszázsolajjal, amelyből egy 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 felélik a bőr vérellátását. A kezelés eredményeképpen a bőr megtisztult, puhává és bársonyossá válik. A kezelés 20 percen keresztül tartó alkáli só tartalmú fürdővel ér véget.

- ▶ Kezelés időtartama: 40 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia

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 só tartalmú iszappakolást készítünk elő. Ezt a keveréket alkalmazzuk az egész testen, amelyet egy fóliával és takaróval takarunk le. 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, méregtelenítés
- ▶ Elérhető: Bük, Sárvár

TESTTEKERCESELÉS

Ebben a kezelésben a testtekerceselés technikáját és az aromaterápia hatását ötvözzük. A kezelés hatóanyagos krém felvitelével kezdődik, majd ezt követi a speciális rugalmas, lélegző fóliás tekerceselés, melyet a bokától egészen a dekoltázig viszünk fel, olyan technikával, hogy a szövetekre kompressziós nyomást biztosítson. Ez megnyitja a nyirokcsatornákat, így a salakanyagok könnyen eltávoznak a szervezetből. A hatóidő alatt javasoljuk a kényelmes pihenést, relaxálást, melyet a kellemes környezet is biztosít. Befejezésül a fólia alatt fel nem szívódott krémet eloszlatjuk. Javasolt a kezelés után a bőséges vízfogyasztás és az utóhatás fokozása érdekében pár órán át a fürdőzés kerülése. A kezelés célja, hogy serkentse a vérkeringést és a nyirokáramlást, mely beindítja a szervezet méregtelenítő mechanizmusát, nem utolsósorban a fogyást. A testtekerceselés alkalmas cellulit és a nyúlási csíkok mérséklésére, bőrfeszesség fokozására, fogyás beindítására. Kiváló bármilyen diéta segítségére, salaktalanító- és méregtelenítő kúra valamint gyógybőjt kiegészítő kezeléseként alkalmazva.

- ▶ Kezelés időtartama: 50 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: méregtelenítés, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Hévíz, Aqua, Sárvár



HALVARÁZS

A kellemes érzést nyújtó, 20 perces halpedikúr alatt az apró Garra Rufa halak mikromasszázsral kényeztetik lábainkat a víz alatt. A kezelés során a halak finoman eltávolítják az elhalt bőrszöveteket, ezzel megfiatalítva a lábakat, melyek a kezelés után puhák és simák lesznek. A halak a talpon lévő bőrkeményedéseket, elhalt hámrétegeket csipkedéssel, szívogatással, sokkal kíméletesebben távolítják el, mint a mechanikus vagy vegyi módszerek. Tisztítás közben a halak egy speciális enzimet injektálnak a megtisztított felületre, ami elősegíti a bőr gyors regenerálódását. Lábai frissek és egészségesek lesznek! A víz sterilizált, a vizet és a halakat rendszeresen cseréljük, ezzel biztosítva a legmagasabb higiénit. A halpedikúr kellemesen ellazítja a lábat, csökkenti a fáradtságérzetet és puhábbá varázsolja a bőrt. Ekcéma, pikkelysömör és tyúkszem esetén a kezelés egyaránt jótékony hatású. Ízületi betegségekben, izomsérülések és idegrendszeri zavarok esetén is ajánljuk. Azonban a láb bármely vírusos, gombás, bakteriális megbetegedése, nyílt seb – vagy vágás megléte esetén a kezelést elvégezni szigorúan tilos.

- ▶ Kezelés időtartama: 20 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Bük, Sárvár

RELAXÁCIÓ, SZÉPSÉG, FITNESS | Fitness

DANUBIUS PREMIER FITNESS KLUBOK ÉS STÚDIÓK

A Danubius saját fitness-klub hálózatot működtet Danubius Premier név alatt (lásd: www.premierfitness.hu). Ezek a klubok teljes körűen felszerelt fitness központok, ahol külső vendégek is tagok lehetnek. Minden klubban változatos erősítő- és kardiobereendezések, medencék és szaunák találhatók, és a legújabb mozgásformákra épülő órákat tartanak (lásd: Csoportos tornák). A klubokban barátságos, több nyelvet beszélő szakemberek adnak tanácsot és segítenek az edzéstervek összeállításában (lásd: Személyes fitness konzultáció). Egyes wellness szállodáinkban a Danubius Premier fitness klubok kisebb változata áll rendelkezésre, ezek neve „Danubius Premier fitness stúdió”. Minden stúdióban többféle professzionális kardio- és erősítőgép található, melyekkel az egész testre kiterjedő teljes körű edzés végezhető.

SZEMÉLYES FITNESS KONZULTÁCIÓ

A Danubius Premier fitness létesítményekben lehetőség van fitness konzultációra, melynek keretében az oktató felméri a vendég edzési szintjét, és megismeri az esetleges kockázati faktorokat. Ehhez megméri a vérnyomást, a pulzust és a testsúlyt, és meghatározza a testtömeg-indexet és a derék/csupókórfogat arányt. A konzultációt követően megbeszéli Önnel a kitűzendő célokat, és segítenek összeállítani egy olyan edzéstervet, amellyel a célok elérhetők. A fitness konzultáció általában tartalmazza a berendezések hasz-

nálatának bemutatását is. Két hónap elteltével javasolt újabb konzultációt tartani.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Bük, Sárvár

SZEMÉLYES FITNESS TRÉNING

A személyes fitness edzés eltér a normál fitness konzultációtól és tanácsadástól. A fitness konzultáció keretében az oktató felméri a vendég edzési állapotát, kitűzi az elérendő célokat és bemutatja a gyakorlatokat. Az edzés alatt az oktatók tanácsokkal segítik a vendégeket, akik miután elsajátították a gyakorlatokat, a továbbiakban már egyedül végzik ezeket. A személyes fitness edzés során az oktató ugyanúgy felméri az edzési szintet és bemutatja a gyakorlatokat, de az edzés ideje alatt végig a vendég mellett marad. A személyi edzőt különösen ajánljuk azon vendégeinknek, akik hatékonyan javítani szeretnék edzési állapotukat vagy professzionális motivációt igényelnek az edzéshez. Vendégeink általában néhány edzésre igényelnek személyi edzőt, hogy az edzősorozat végére elérjék a kitűzött célokat.

- ▶ Kezelés időtartama: 60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget

RELAXÁCIÓ, SZÉPSÉG, FITNESS | Csoportos tornák

AQUA FITNESS

Az aqua fitness abban különbözik a víz alatti tornától (lásd Mechanoterápia: Víz alatti torna), hogy célja nem csak a mozgékonyág, hajlékonyság növelése és a rehabilitáció, hanem olyan gyakorlatokat is tartalmaz, amelyek a nagy izomcsoportokat mozgatják meg, és megnövelik a pulzust, így egyben kardio edzést is biztosítanak. A keringési rendszer rendszeres edzése bizonyítottan enyhíti a szívbetegséget, csökkenti a vérnyomást, segíti a súlycsökkenést és csökkenti 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 használnak. A torna mindig beemelegítéssel és nyújtással kezdődik, csak ez után következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

- ▶ Kezelés időtartama: 20-30 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua, Bük, Sárvár



STEP 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, például a láb és a comb izmait is használni kell. Az ezen az elven alapuló step aerobíc a hagyományos aerobíc mozgulatokat (lásd: Aerobíc) egy erre a célra kialakított kis dobogóra való fellépéssel kombinálja. Edzettebb résztvevőknél a fellépés magassága növelhető. A step aerobíc egy mindenre kiterjedő aerob, a keringési rendszerre is ható edzés, így csak alapvető edzettséggel rendelkezőknek ajánlott. A torna mindig bemelegítéssel és nyújtással kezdődik, csak ez után következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

- ▶ Kezelés időtartama: 30-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia

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 aerobíc a táncból kölcsönzött mozgulatokkal és ütemes lépésekkel közvetlenül a nagy izomcsoportokat mozgítja meg, melynek hatására a szívnek és a légzőrendszernek is intenzívebben kell működnie. A torna mindig bemelegítéssel és nyújtással kezdődik, csak ez után következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

dik, csak ez után következnek az intenzívebb gyakorlatok. Az órák hasonlóképpen levezetéssel és nyújtással fejeződnek be.

- ▶ Kezelés időtartama: 30-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia

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 megerőltetés nélkül, szabadon mozoghatunk saját testsúlyunkkal. A speciálisan kifejlesztett statikus és dinamikus gyakorlatsorozatok a test vázizomzatát erősítik, mely gerincünk tartásában jelentős szerepet játszik. A rendszeresen végzett Pilates-torna számos jótékony hatással jár, köztük a tüdőtérfogat 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 30-60 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia

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.

- ▶ Kezelés időtartama: 60-75 perc
- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Hévíz, Aqua

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 megerőltetőnek. A különféle mozgulatok 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.

- ▶ Kezelés időtartama: 60-120 perc

- ▶ Orvosi rendelvény: nem szükséges
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás, fogyás
- ▶ Elérhető: Hévíz, Bük, Sárvár

RELAXÁCIÓ, SZÉPSÉG, FITNESS | Szépségápolás

CLARINS SZÉPSÉGÁPOLÁS

A Clarins arc- és testkezelések egyedülálló módon ötvözik a növényi hatóanyagok természetes, jótékony hatásait a kezelések során alkalmazott speciális kezelési technikákkal. Fedezze fel Ön is a termékek és a kezeléstechnikák tökéletes harmóniáját, amellyel visszanyerheti legszébb énjét, bőrének bársonyosságát, testének feszességét és a belső béke nyugtató érzését.

- ▶ Kezelés időtartama: 60-75 perc
- ▶ Orvosi rendelvény szükséges: nem
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Hévíz,

BABOR SZÉPSÉGÁPOLÁS

A több mint 50 éves tapasztalattal rendelkező különleges bőrápolási módszer professzionális kozmetikai megoldást nyújt a bőr legkülönbözőbb igényeire. A Babor egy vezető, német szépségápolási márka, amely a legkiválóbb természetes hatóanyagokat kombinálja speciális kozmetikai kezelési technikákkal. A Babor kezeléseket és termékeket folyamatosan fejlesztik és tökéletesítik az aktuális trendeknek megfelelően.

- ▶ Kezelés időtartama: 30-90 perc
- ▶ Orvosi rendelvény szükséges: nem
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Aqua



KAVICZKY SZÉPSÉGÁPOLÁS – A TERMÉSZETES SZÉPSÉG SZIMBÓLUMA

A hévízi iszap és gyógyvíz fontos alkotóelemei a Kaviczky termékcsaládnak, amely az iszap és a gyógyvíz jótékony hatását felhasználva kínál egyedülálló bőrápolási megoldásokat. Minden Kaviczky termékben megtalálható a termékcsalád speciális hatóanyag-kombinációja, a Pannon Formula PFTM, amely hévízi iszapból, hévízi gyógyvízből, természetes gabonakivonatból és a biológiai tisztaságú illóolajokból tevődik össze.

- ▶ Kezelés időtartama: 30 - 90 perc
- ▶ Orvosi rendelvény szükséges: nem
- ▶ Kezelés célja: feszültségoldás, re-energetizálás
- ▶ Elérhető: Margitsziget, Aqua, Hévíz, Bük

EGYÉB SZÉPSÉGÁPOLÁSI SZOLGÁLTATÁSOK

Fordrázat, manikűr és pedikűr

- ▶ Elérhető: Margitsziget, Helia, Aqua, Hévíz, Bük, Sárvár

BEHANDLUNGSLEXIKON

DE

