



Strefa odnowy biologicznej w Kozięglowach

ul. Piłsudskiego 3, 62-028 Kozięglowy

tel. 61 61 415 19 13 (kasy)

czynne od poniedziałku do piątku 16:00-22:00

czynne w soboty, niedziele i święta 9:00-22:00

Wspaniałe miejsce odpoczynku i spotkań. Strefa wellness to odpoczynek dla umysłu i chwila oddechu dla ciała.

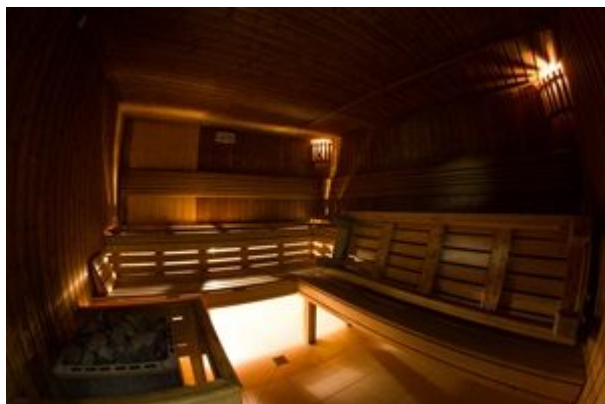
Na strefę odnowy biologicznej składają się trzy sauny: sauna sucha, łaźnia solankowo-ziołowa i łaźnia parowa, tężnia oraz jacuzzi zewnętrzne.

[Cennik \(od 1.01.2023 r.\)](#)

[Regulamin](#)

[Wirtualny spacer](#)

1. Sauna sucha



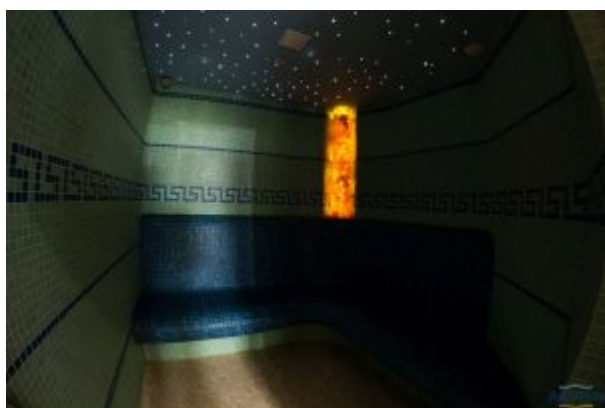
Sauna to swoista „filozofia kąpeli”. Jest ona elementem uzupełniającym leczenie farmakologiczne oraz naturalnym środkiem zapobiegającym wielu chorobom i hartującym organizm człowieka. Kąpiele w saunie dają tzw. zabezpieczenie przeziębieniowe na okres 7 dni. W celu utrzymania odporności organizmu na choroby wynikłe z przeziębienia zaleca się stosować kąpiele min. 1 raz w tygodniu. Daje odprężenie psychiczne i fizyczne. Hartuje organizm i

wzmacnia system odpornościowy. Kąpiel w saunie składa się z 2-3 cykli (cykl = nagrzanie ciała, schłodzenie i wypoczynek).

ZALECENIA

Nie śpiesz się. Na kąpiel w saunie przeznacz 1,5-2 godzin. W celach higienicznych usiądź lub połóż się na ręczniku. Po wyjściu z sauny udaj się pod prysznic lub do beczki w celu schłodzenia ciała. Każdy cykl kąpieli kończy odpoczynek trwający 15-20 minut. Po ostatnim wyjściu z sauny umyj ciało mydłem.

2. Łaźnia solankowo-ziołowa



Połączenie aromaterapii oraz sauny tradycyjnej, idealna w profilaktyce schorzeń gardła, krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc. Jod powoduje rozrzedzania zalegającego w nich śluzu, brom łagodzi podrażnienia i powoduje rozszerzenie oskrzeli ułatwiając tym samym oddychanie, wapń i magnez ułatwiają wchłanianie minerałów działając przy tym przeciwalergicznie i przeciwzapalnie. Korzyści z sauny solankowo-ziołowej:

- właściwe nawilżenie dróg oddechowych
- zlikwidowanie zakażenia bakteryjnego, wirusowego lub grzybiczego w drogach oddechowych
- regenerację nabłonka migawkowego
- rozrzedzenie wydzieliny błony śluzowej
- zmniejszenie obrzęku zapalnego błony śluzowej i zniesienie skurczu mięśni gładkich oskrzeli.

WSKAZANIA:

- choroby oraz profilaktyka schorzeń dróg oddechowych
- przewlekłe nieżyty nosa, gardła, tchawicy, oskrzeli i płuc
- stany przed i po zabiegach operacyjnych w obrębie dróg oddechowych
- rozedma, pylica płuc i astma oskrzelowa
- wzbogacenie atmosfery pomieszczeń w jod
- nawilżenie i oczyszczenie pomieszczeń z pyłków alergenów
- ujemne jonizowanie powietrza
- ułatwienie i podniesienie komfortu oddychania

PRZECIWSKAZANIA:

- ostre i przewlekłe choroby i nieżyty w okresie zaostrzeń, upośledzonej drożności lub wymagające leczenia operacyjnego,
- choroby niewydolności krążenia, nowotworowe, gruźlica płuc, zaawansowana astma oskrzelowa, wszelkie choroby zagrożone krwiotłuciem i krwawieniem, choroby tarczycy.
- Przy tych schorzeniach zamiar stosowania zwłaszcza inhalacji należy skonsultować z lekarzem.

3. Łaźnia parowa



Łagodna temperatura i wysoka wilgotność, obniża napięcie mięśni i odprężająca umysł. Para wodna działa orzeźwiająco na ciało i ducha. Łagodna temperatura i wysoka wilgotność obniżają napięcie mięśni i odprężają umysł. Para penetruje skórę dokładnie ją oczyszczając i regenerując. Temperatura w łaźni parowej sięga 40-45 stopni C.

ZALECENIA

Do kąpeli nie należy przystępować na czczo lub po zbyt obfitym posiłku (kąpiel w saunie należy

zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku – zależnie od obfitości).

Z sauny i łaźni nie powinno się również korzystać bezpośrednio po wzmożonym wysiłku psychicznym czy fizycznym.

Kąpiel higieniczna. Dokładnie umyj a następnie wytrzyj ciało – sucha skóra poci się mocniej.

Nagrzewanie. Ułóż ręcznik pod całą powierzchnią ciała. Przyjmij wygodną dla siebie pozycję.

Proces oczyszczania ciała trwa ok. 30-60 minut, lecz czas pobytu w łaźni jest bardzo indywidualny i zależy tylko od Ciebie - może być krótszy. Proces nagrzewania może być jednokrotny, bądź podzielony na kilka sesji z przerwami na schładzanie ciała.

Schładzanie. Po wyjściu z łaźni należy ochłodzić ciało. Pamiętajmy, że zawsze zaczynamy schładzać ciało od stóp, posuwając się następnie w kierunku głowy.

Odpoczynek - esencja odnowy.

Nieodłącznym elementem zażywania kąpieli w saunie jest odpoczynek. Powinien on trwać od 15 do 30 minut. Należy uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną, sokami lub herbatami ziołowymi.

4. Tężnia solankowa



Tężnia służy do leczniczych inhalacji wykorzystujących specyficzny mikroklimat, jaki wytwarza się podczas intensywnego parowania solanki spływającej pomiędzy gałązkami tarniny lub brzozy. Inhalacje stosowane są w profilaktyce i leczeniu schorzeń górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok, rozedmy płuc, nadciśnienia tętniczego, nerwicy wegetatywnej oraz w przypadkach ogólnego wyczerpania organizmu. U

osób zdrowych wpływają na wzrost odporności.

5. Jacuzzi zewnętrzne



Hydromasaż połączony z kąpielą słoneczną albo z możliwością wpatrywania się w gwiazdy sprawi, że korzystanie z jacuzzi zewnętrznego za każdym razem będzie ekscytującym doznaniem. Jacuzzi przeznaczone jest do użytkowania przez cały rok. Temperatura wody zimą utrzymywana jest na stałym poziomie 35 stopni Celsjusza.

Jacuzzi dostępne jest w ramach biletu do strefy odnowy biologicznej.

Uwaga!

Kąpiel w saunie czy łaźni każdy podejmuje na własną odpowiedzialność i powinien skonsultować ją ze swoim lekarzem. Bezwzględnie zabronione jest dotykane wszelkich rozgrzanych elementów w kabinie jak również manipulowanie przy instalacji elektrycznej.