

Czech version  
2020 / 2021

*Medical  
Spa Centre*  
OF SAVOY WESTEND HOTEL  
★★★★★

# MEDICAL SPA CENTRE DIRECTORY



# OBSAH

Vítáme Vás	Lázeňská léčba Relax
Historie lázeňství	Léčebné programy
Karlovarská pitná kúra	Lázeňské procedury na předpis lékaře
Karlovarské minerální prameny	Lázeňské procedury volně prodejné
Perla moderního lázeňství a tradiční balneologie	Wellness & Beauty procedury
Úvod do lázeňské léčby	Kosmetická ošetření
Lokální přírodní léčivé zdroje	Služby wellness & fitness
Komplexní lázeňská léčba	Cvičení & doplňkové služby
Prokazatelné účinky lázeňské léčby	

Odkazy jsou aktivní, kliknutím na příslušné tlačítko přejdete přímo do požadované sekce.





# Vážený hosté

Tradice lázeňství, v podobě v jaké ho známe dnes, sahá až do dob dávného starověku. Již slavní Římané, a před nimi i staří Řekové a Egypťané, odhalili léčivé účinky termálních pramenů. Vždyť i slovo SPA původně pochází z latinského „salud per aqua“, což znamená „zdraví z vody“. Již po dlouhá tisíciletí nám termální voda pramenící v hlubinách země přináší nejen úlevu od bolesti a nemocí, ale i nenahraditelný pocit pohody, klidu a uvolnění.

Již dávno nejsou lázně jen útočištěm pro ty, kteří potřebují lékařskou péči, ale čím dál častěji se stávají vyhledávaným místem pro všechny, kteří chtějí preventivně pečovat o své zdraví, dopřát si zasloužený odpočinek ve svém náročném pracovním programu či kombinací přírodních produktů s moderní technologií zdokonalit svoji krásu.

Přijměte proto i Vy naše pozvání do světa relaxace, krásy a citlivé péče a vychutnejte si úžasný pocit zdraví a blaha.





## Historie lázeňství v zemích koruny české

Již v dobách dávno minulých se voda používala nejen jako prostředek tělesné očisty, ale také pro potěšení a omlazení. První „lázně“ jsou známy již z dob starověkého Řecka či Říma. Zde lze najít kořeny lázeňství, které se později přeneslo také do Čech. První významnější lázeňská místa na území českého státu vznikla již v průběhu 14. století, a to právě díky velké koncentraci přírodních léčivých zdrojů. K mohutnému rozkvětu lázeňských míst pak došlo v 19. století, které je díky tomu často označováno jako „zlatý věk“ lázní. Na základě vědeckých poznatků a dlouholetých zkušeností došlo k rozvoji léčebných metod i lázeňských procedur a mnoho z tehdejších aplikací nachází své uplatnění i v současném moderním lázeňství. Dnešní klienti a návštěvníci lázní se již nemusí obávat drsných a vyčerpávajících metod léčení, užívaných v dávné minulosti. Současná úroveň lázeňství je v České republice jedna z nejvyšších na světě vůbec a je aplikována odborníky v oblasti lázeňské medicíny, kvalifikovanými lékaři – balneology a kvalifikovanými zdravotnickými pracovníky.

## Legenda o objevení Vřídla a založení Karlových Varů

Stejně jako spousta jiných historických měst i Karlovy Vary mají svou legendu o svém založení. Tato legenda vypráví, že Karel IV. – český král a římský císař kdysi podnikl loveckou výpravu z nedalekého hradu Loket do okolních lesů v hornatých končinách a údolích, které oplývaly zvěří. Při lovu jeden ze psů počal štítat jelena. Při jeho pronásledování spadl do tůně, kde tryskala horká voda. Pes začal bolestí výt. Lovci, kteří uslyšeli psí nárek, přispěchali v domněnání, že jej poranila pronásledovaná zvěř. Přistoupili blíže, vytáhli psa z tůně a pak sami ochutnali horkou vodu, jež tolik vyděsila psa. O celé události byl zpraven císař Karel IV., který se vydal k onomu místu, aby tam sám obdivoval nevšední dílo přírody. Za přítomnosti svých lékařů moudrý panovník poznamenal, že takováto horká voda může zažehnat mnohé těžké nemoci a jest velmi užitečná a posilující. Poté vodu sám užil, (říká se, že měl nemocnou nohu, kterou v této vodě koupal) a seznal úlevu a zlepšení. Nad tím se panovník radoval a brzy nařídil, aby celé místo bylo osídleno a kolem pramene postaveny domy. Na počest svého zakladatele bylo nové městečko pojmenováno – lázně císaře Karla – Karlovy Vary. Legenda měla různé obměny a takzvaný Jelení skok je dodnes místní atraktivitou a spolu s Vřídlem i jedním z hlavních symbolů města.

## Karlovy Vary – perla lázeňství

Je málo míst na zemi, která jsou tak malebná a krásná, jako jsou Karlovy Vary. Město se rozkládá v severním výběžku Slavkovského lesa v nadmořské výšce 375 – 644 m. Již od dávných dob zde příroda lidem dává zdraví z termálních minerálních pramenů, v podobě přírodního iontového roztoku, který navrácí tělu sílu a omlazuje unavený organismus. Zásadní význam pro modernizaci karlovarské balneologie mělo celoživotní působení dr. Davida Bechera (1725 – 1792). Provedl první skutečně vědecký chemický rozbor karlovarských vod. Jeho přičiněním se roku 1764 začala ve velkém vyrábět a posléze vyvážet vřidelní sůl. Prosadil realizaci pokrokových léčebných metod, které si zachovaly platnost až do dnešních dnů pod novodobým označením Komplexní lázeňská léčba. Dr. Becher na základě své chemické analýzy vody propagoval její pití přímo u pramenů a hojný pohyb ve formě vycházek v průběhu léčení. Tyto zásady vedly k budování altánů a kolonád nad prameny, promenádních cest a specializovaných lázeňských zařízení a ke změně celého dosavadního způsobu lázeňského života.

Nejslavnější české lázně Karlovy Vary jsou dnes, stejně jako v minulosti, oblíbeným dostaveníčkem lidí z celého světa, čímž pokračují v tradici započaté již před staletími za panování moudrého krále Karla IV. Kosmopolitnost Karlových Varů a renomé jejich léčivých pramenů dávají pevnou naději, že vřidelní město zůstane i v 21. století vedle Prahy nejznámějším a nejnavštěvovanějším místem České republiky.



## Karlovarská pitná kúra

Základem karlovarské lázeňské léčby je již po dlouhá staletí karlovarská pitná kúra. Zdejší termální minerální vody svým složením příznivě ovlivňují činnost zažívacího traktu, pozitivně působí na žaludeční a střevní sliznici a stimulují funkci jater a slinivky břišní. V kombinaci s komplexní lázeňskou léčbou zlepšuje pitná kúra kompenzaci úplavice cukrové a snižuje tělesnou hmotnost. Vhodný pramen a ideální pitný režim Vám doporučí náš ošetřující lékař – specialista balneolog. Pro dosažení maximálního efektu pitné kúry je vhodné dodržovat minimální délku pobytu 7 dní, ideálně pak doporučenou délku pobytu 14 dní.

- ❖ Karlovarskou termální minerální vodu je doporučeno užívat výhradně po konzultaci s lázeňským lékařem.
- ❖ Karlovarskou termální minerální vodu je pro dosažení plného léčebného efektu doporučeno užívat přímo v blízkosti pramenů.
- ❖ Karlovarskou termální minerální vodu je doporučeno pít výhradně z tradičně tvarovaných porcelánových či skleněných pohárků.
- ❖ Léčebnou kúru není vhodné kombinovat s konzumací alkoholu či kouřením tabákových výrobků; škodlivá je i pasivní inhalace tabákového kouře.
- ❖ Součástí pitné kúry je i tělesný pohyb; je proto doporučeno užívat karlovarskou termální minerální vodu při pomalé chůzi.
- ❖ Pitná kúra by měla probíhat v duševní pohodě, beze spěchu a v uvolnění.
- ❖ Pitnou kúru je doporučeno opakovat v lékařem stanovených periodách.
- ❖ Pitná kúra je malou slavností, v jejímž průběhu nelze rušit ostatní hosty.
- ❖ Minerální vodou nelze zalévat okolo stojící rostliny nebo ji vylévat na podlahu kolonádních prostor.
- ❖ Při odběru vody z pramenní vázy není z hygienických důvodů vhodné dotýkat se pramenního stojanu či trubic.



## Karlovarské minerální prameny

NÁZEV PRAMENE	UMÍSTĚNÍ PRAMENE	TEPLOTA PRAMENE	PŘÍSTUPNOST PRAMENE	VZDÁLENOST PRAMENE
Vřídlo	Vřídelní kolonáda	73,4°C	léto 06:00 – 19:00 zima 06:30 – 18:00	0,5 km
Pramen Karla IV.	Tržní kolonáda	64,4°C	non-stop	0,5 km
Dolní Zámecký pramen	Tržní kolonáda	55,6 °C	non-stop	0,5 km
Horní Zámecký pramen	Zámecké lázně	55,9°C	non-stop	0,4 km
Tržní pramen	Tržní kolonáda	65,2°C	non-stop	0,5 km
Mlýnský pramen	Mlýnská kolonáda	56,6°C	non-stop	0,7 km
Rusalčin pramen	Mlýnská kolonáda	60,2°C	non-stop	0,7 km
Pramen Knížete Václava I	Mlýnská kolonáda	65,6°C	non-stop	0,7 km
Pramen Knížete Václava II	Mlýnská kolonáda	64,3°C	non-stop	0,7 km
Libušin pramen	Mlýnská kolonáda	63°C	non-stop	0,7 km
Skalní pramen	Pavilon u Mlýnské kolonády	46,9°C	non-stop	0,7 km
Pramen Svoboda	Altán u Lázní III	62,4°C	non-stop	0,7 km
Sadový pramen	Vojenský lázeňský ústav	41,6°C	denně 6.00 – 18.30	0,2 km
Pramen Štěpánka	Altán u Parkhotelu Richmond	14,2°C	non-stop	2,0 km
Hadí pramen	Sadová kolonáda	28,7°C	non-stop	0,2 km
Železnatý pramen	Kolonáda Železnatého pramene	14,3°C	non-stop	0,3 km





## Perla moderního lázeňství a tradiční balneologie

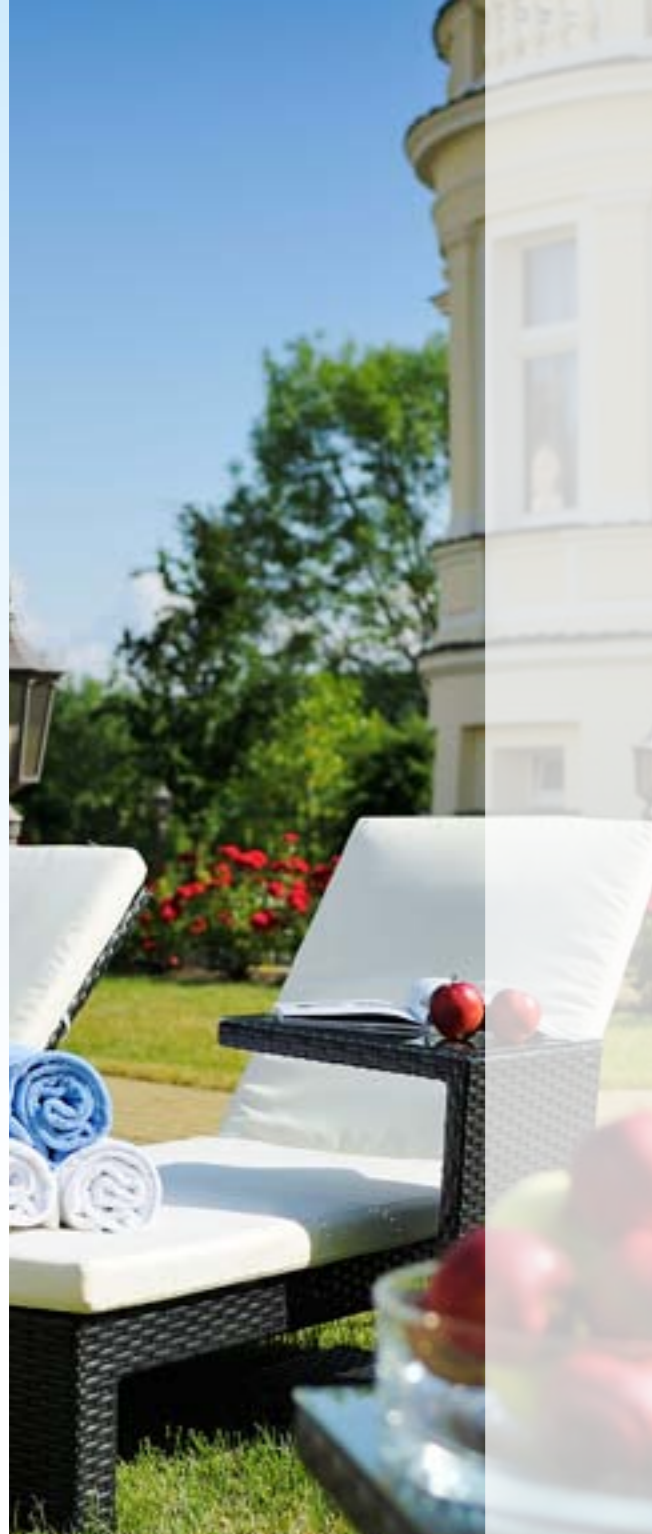
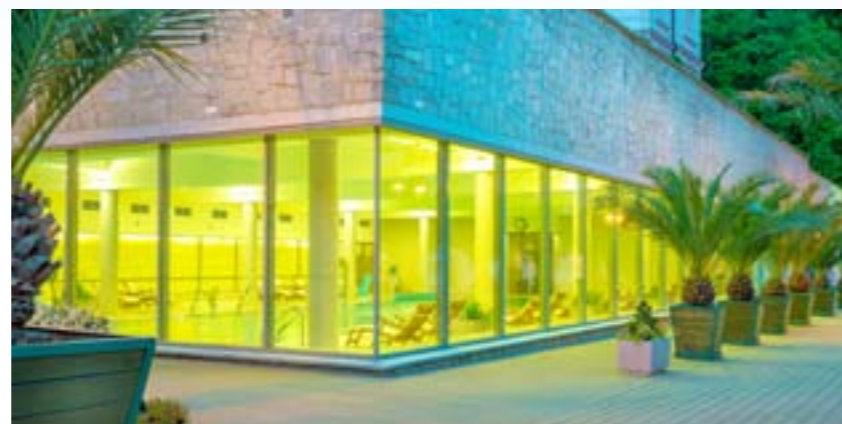
Stejně jako se Karlovy Vary právem honosí titulem nejkrásnějšího a nejznámějšího lázeňského města České republiky, tak i luxusní lázeňský resort Savoy Westend Hotel bez jakýchkoli pochybností patří k nevyhledávanějším a nejvýznamnějším lázeňským zařízením svého druhu nejen v Čechách, ale i v celé Evropě. Svou jedinečnost, exkluzivitu a uznání si získal tento pětihvězdičkový resort především svým nezaměnitelným spojením tradičního lázeňství s nejmodernějšími léčebnými metodami a trendy. Odborní lékaři se specializací v oblasti balneologie, vlastní diagnostické centrum s laboratoří, úzká spolupráce se specializovanými pracovišti u nás i v zahraničí, nabídka více jak 300 léčebných, lázeňských, wellness a kosmetických procedur a především za všech okolností individuální přístup k potřebám a přáním svých klientů – to vše jsou atributy, které činí léčebno-lázeňské centrum hotelu Savoy Westend naprosto unikátním.

Stěžejním léčebným programem hotelu Savoy Westend je Komplexní lázeňská léčba, jež beze zbytku využívá lokální přírodní léčivé zdroje – minerální vody, oxidu uhličitého a rašeliny – a jejich léčebné účinky aplikuje prostřednictvím lázeňských procedur, z nichž mezi ty nejdůležitější patří vodoléčba, termoterapie, elektroterapie, pohybová terapie, nutriční poradenství a samozřejmě nesmíme zapomenout na tu, jež proslavila karlovarskou lázeňskou léčbu po celém světě – pitnou kúru lokálních minerálních pramenů.

Pitná kúra je základem karlovarské lázeňské léčby již po dlouhá staletí. Zdejší minerální vody mají blahodárný účinek a dokáží zmírnit celou řadu zdravotních potíží zažívacího traktu. Účinnost celého léčebného procesu zvyšuje aktivní pohyb v přírodě a procházky v okolních lesích. I v tomto ohledu nabízí hotel Savoy Westend ideální podmínky, neboť se nachází v těsné blízkosti lázeňských lesů, v docházkové vzdálenosti od lesních promenád a vyhlídek.

Klidné a tiché prostředí dotváří lázeňskou atmosféru tohoto exkluzivního resortu, který je tvořen pěti historickými vilami, z nichž každá patří mezi architektonické skvosty své doby. Díky citlivé rekonstrukci si uchovaly svůj půvab a šarm a své hosty tak dokáží přenést do světa prvorepublikové noblesy a elegance.

Ať už se pojedete do Karlových Varů léčit nebo jen odpočinout, luxusní hotelový a lázeňský resort Savoy Westend Hotel Vám od každého nabídne to nejlepší.





## Lázeňská léčba

Lázeňská léčba v hotelu Savoy Westend je založena na využití lokálních přírodních léčivých zdrojů – minerální vody, oxidu uhličitého a rašeliny. Díky vlastní laboratoři a širokému spektru laboratorních vyšetření jsou naši lékaři schopni stanovit přesnou diagnózu během několika málo hodin a na jejím základě pak předepsat klientům individuální léčebný program. Hlavními složkami lázeňské léčby v našem hotelu jsou – vodoléčba, termoterapie, elektroterapie, cvičení, nutriční poradenství a pitná kúra lokálních pramenů. Účinnost celého léčebného procesu zvyšuje aktivní pohyb v přírodě a dlouhé procházky v okolních lesích. I v tomto ohledu nabízí hotel Savoy Westend ideální podmínky, neboť se nachází v těsné blízkosti lázeňských lesů, v docházkové vzdálenosti od lesních promenád a vyhlídek.

*Savoy Westend dnes nabízí stovku různých diagnostických vyšetření a přes 300 lázeňských, léčebných či kosmetických procedur.*

### INDIKACE PRO LÁZEŇSKOU LÉČBU

- ❖ **Nemoci zažívacích orgánů**
  - Onemocnění jícnu
  - Vředová choroba žaludku a dvanáctníku
  - Onemocnění žlučníku a žlučových cest
  - Jaterní nemoci, zejména stavy po akutním zánětu jater
  - Chronický zánět jater
  - Jaterní steatosa (ztučnělá játra)
  - Nemoci slinivky břišní
  - Crohnova nemoc
  - Chronická zácpa
  - Dráždivý tračník
  - Ulcerózní kolitida
  - Stavy po operacích na trávicím traktu
- ❖ **Metabolické choroby**
  - Obesita
  - Poruchy lipidového metabolismu
  - Diabetes mellitus
  - Dna
- ❖ **Nemoci pohybového aparátu**
  - Degenerativní a zánětlivá onemocnění páteře a kloubů

### KONTRAINDIKACE PRO LÁZEŇSKOU LÉČBU

- Ischemická choroba srdeční, těžkého stupně
- Oběhové selhání
- Průduškové astma těžkého stupně
- Hypertyreóza
- Nádorová onemocnění ve stadiu progresu
- Omezení pohyblivosti
- Infekční nemoci





# Lokální přírodní léčivé zdroje

## TERMÁLNÍ MINERÁLNÍ PRAMENY

Karlovy Vary a západní Čechy všeobecně jsou velmi bohaté na výskyt vzácných, a na minerály a jiné účinné stopové prvky bohatých, léčivých minerálních pramenů. Karlovarská termální voda je zcela jedinečná svým chemickým složením i fyzikálními vlastnostmi. Nejstarší složky této vody jsou starší než 25 000 let, plynný oxid uhličitý je projevem postvulkanické aktivity zdejšího území. V minerální vodě je obsaženo velké množství hlavních, vedlejších i stopových prvků. Základní chemické složení zdejších termálních pramenů, jejichž teplota dosahuje až 73,4 oC, je téměř shodné, jednotlivé prameny se navzájem liší svou teplotou, obsahem volného rozpuštěného oxidu uhličitého, radioaktivitou a koncentrací vedlejších a stopových látek. V odborné terminologii jde o termální, hypotonickou, silně mineralizovanou minerální vodu. Velkou roli v léčivém efektu užívání těchto vod má obsah farmakodynamicky účinných látek. Pro potřeby lázeňství, tedy k pitným kúrám a k dalším vnitřním či zevním balneacím je dnes využíváno 14 pramenů vyhlášených za přírodní léčivé zdroje, vytékajících v 21 pramenních vázách.

## OXID UHLIČITÝ

Již v dobách Římské říše se oxid uhličitý používal jako léčivý prostředek. Oxid uhličitý je díky své nízké reaktivitě téměř inertní, vykazuje vysokou rozpustnost ve vodě a kromě toho působí antibakteriálně a fungistaticky, takže má omezující účinek vůči bakteriím a plísním. Uhlíčitá koupel patří mezi nejstarší procedury v historii lázeňství a můžeme se s ní setkat hned ve dvou podobách. Jednak existuje klasická vodní koupel obohacená o oxid uhličitý, lze ji ovšem absolvovat také v její suché podobě, která nese název suchá uhlíčitá koupel. Účinkem se od sebe mnoho neliší, pro někoho však může suchá varianta uhlíčitě koupele příjemnější. Vstřebávání oxidu uhličitého má za následek roztažení cév a tedy zvýšené prokrvení tkání. Tato skutečnost způsobuje zvýšení množství kyslíku v krvi a dochází tedy k dokonalému prokrvení pokožky a svalstva a zásobení všech orgánů včetně mozku dobře okysličenou krví. Výsledkem tohoto procesu je povzbuzení imunitního systému a sebehojivých schopností lidského těla. Dalším efektem této léčebné procedury je rovněž snížení krevního tlaku a pulzové frekvence. Uhlíčitá koupel je proto jednou z hlavních procedur, využívaných při léčbě ischemických a kardiovaskulárních chorob a k doléčování stavů po infarktu myokardu.

## PELOIDY – RAŠELINA & LÉČIVÉ BAHNO

Peloidy jsou rašeliny nebo bahna a jsou opravdovým darem přírody. V závislosti od místa výskytu se liší svými vlastnostmi, ale jejich léčivé účinky jsou podobné. Jejich velkou předností je, že dokáží poměrně dlouho udržet stálou teplotu, proto se využívají při procedurách, kde je působení tepla žádoucí. Blahodárné účinky rašeliny na lidský organismus jsou známy již po staletí. Rašelinové zábaly a koupele mají vynikající léčivý efekt na naše tělo a jejich účinky jsou prověřeny již celými generacemi. Je složena ze stovek odumřelých rostlin a obsahuje velké množství živin, minerálů, přírodních stopových prvků a jiných látek. Rašelina se výborně vstřebává do pokožky, vyživuje ji, obnovuje a prokrvuje. Má vynikající antibakteriální a detoxikační vlastnosti. Kromě léčebného efektu, má rašelina také výborné kosmetické účinky. Bahno se může aplikovat lokálně nebo jako celotělový zábal. Pomáhá snižovat svalové napětí, zlepšuje vyživování chrupavky, pojivové tkáně a meziobratlových plotének. Příznivě působí i při chronických zánětech, artróze či vertebrogenních syndromech. Pozitivně ovlivňuje imunitní systém, zpomaluje úbytek elastinu, kolagenu a hyaluronanu. Zvláště výhodné je smíchání peloidu s parafínem, čímž vznikne tzv. parafango.



# Komplexní lázeňská léčba

Komplexní lázeňská léčba hotelu Savoy Westend zahrnuje jedno základní laboratorní vyšetření krve a moči, tři lázeňské procedury denně (21 lázeňských procedur týdně), tři lékařské prohlídky (vstupní, kontrolní a výstupní), přičemž minimální délka čerpání Komplexní lázeňské léčby je 7 nocí. Na základě vstupního vyšetření naším odborným lékařem a na základě výsledků laboratorních vyšetření bude každému klientovi sestaven individuální léčebný plán. V případě potřeby pak může ošetřující lékař provést doplňková laboratorní vyšetření. Díky vlastní laboratoři a úzké spolupráci se specializovanými pracovišti u nás i v zahraničí, nabízí náš hotel bezkonkurenční medicínské služby, jež nemají v Karlových Varech i celé České republice obdobu. Léčení je určeno osobám starším 15 let.

*Léčení dětí ve věku 3 – 15 let je řešeno individuálně a může být absolvováno pouze po odborném vyšetření pediatrem.*

## INDIVIDUÁLNÍ LÉČEBNÝ PROGRAM

Na základě vstupního vyšetření a nezbytných laboratorních testů Vám ošetřující lékař sestaví individuální léčebný program v závislosti na Vašem aktuálním zdravotním stavu. Součástí takového programu zpravidla bývá:

- ❖ Základní laboratorní vyšetření (biochemické vyšetření moči, krevní obraz, krevní sedimentace, celkový bilirubin v seru, AST, ALT, GMT, celkový cholesterol, HDL cholesterol, LDL cholesterol, triglyceridy, aterogenní index, kreatinin v seru, kys.močová v seru, glykemie)
- ❖ 1 hlavní procedura denně (pondělí až neděle) – koupel (vřidelní, perličková, uhličitá atd.), masáž (podvodní, klasická, reflexní atd.), lymfodrenáž apod.
- ❖ 2 vedlejší procedury denně – rašelinové zábaly, parafín, elektroterapie, magnetoterapie, inhalace apod.
- ❖ Pitná kúra přizpůsobená Vašemu zdravotnímu stavu
- ❖ Konzultace nutričního terapeuta – stravovací plán sestavený s přihlédnutím k Vaším stravovacím zvyklostem a zdravotním potížím
- ❖ Pohybová terapie (plavání v bazénu, cvičení ve fitness centru, pěší túry apod.)
- ❖ Edukace v oblasti zdravého životního stylu v domácím prostředí

## DIAGNOSTIKA, CHECK UP

Na začátku Komplexní lázeňské léčby je klientovi provedeno základní laboratorní vyšetření (viz výše). Na základě klinického vyšetření lékařem – specialistou je klientovi předložen diagnostický plán, který již není zahrnut v paušální ceně Komplexní lázeňské léčby. Klientovi je nabídnuto:

- ❖ Komplexní vyšetření krve biochemické, imunologické i hematologické, vyšetření bakteriologické, virologické a parazitologické, stanovení hladiny hormonů v.č. neurostresových ze slin a moči
- ❖ Neinvazivní funkční vyšetření jater, slinivky břišní
- ❖ Zjištění přítomnosti bakterie H.Pylori v žaludeční sliznici
- ❖ Stanovení konkrétní nesnášenlivosti potravin pomocí měření Imunoglobulinu G v krvi ve vztahu k jednotlivým potravinám
- ❖ Stanovení alergologického stavu klienta pomocí měření Imunoglobulinu E ve vztahu k jednotlivým alergenům (prachu, pylu, zvířatům, potravinám)
- ❖ Vyšetření stolice na parazity, bakteriologicky, stanovení ekologie střevní flory
- ❖ Vyšetření spánkové apnoe (chrápání a zástavy dýchání ve spánku)
- ❖ Komplexní vyšetření na virovou hepatitidu B a C s návrhem nejmodernější léčby
- ❖ Vyšetření plicní kapacity na spirometru
- ❖ Sonografické vyšetření břicha, cév, štítné žlázy, prsou, ledvin, urologické a gynekologické na moderním a kvalitním sonografickém přístroji TOSHIBA
- ❖ Vyšetření gastrokopie, koloskopie
- ❖ Ve spolupráci s kliniky Univerzity Karlovy v Praze a v Plzni vyšetření pomocí magnetické rezonance a počítačové tomografie na nejmodernějších přístrojích a konzultace profesorů – specialistů v oboru kardiologie, diabetologie, obezitologie, gynekologie i chirurgie
- ❖ Konzultace a následující vyšetření a léčení na partnerských klinikách v Mnichově a Regensburgu v Německu
- ❖ Denzitometrie – stanovení hustoty kostní tkáně
- ❖ Body monitoring
- ❖ Genetická vyšetření – dispozice k určitým chorobám



## Prokazatelné účinky lázeňské léčby

Při přesném dodržení lékařem stanoveného léčebného režimu, včetně případného individuálního stravovacího plánu, po dobu minimálně 3 týdnů můžeme konstatovat následující prokazatelné účinky naší léčby.

### ❖ SNÍŽENÍ HLADINY CELKOVÉHO CHOLESTEROLU AŽ O 30 %

Vyšší procento snížení cholesterolu se projevuje u osob s nadváhou a u osob, jejichž počáteční hodnoty cholesterolu byly nadměrně vysoké. Při dodržování léčebných zásad a lékařských doporučení v domácích podmínkách přetrvává tento pozitivní efekt snížení hladiny cholesterolu až po dobu jednoho roku.

### ❖ SNÍŽENÍ HLADINY KYSELINY MOČOVÉ V KRVÍ V PRŮMĚRU O 25 %

Toto snížení hladiny kyseliny močové v krvi zmírňuje projevy dny a napomáhá ke zlepšení celkové pohody klienta.

### ❖ SNÍŽENÍ INZULÍNOVÉ REZISTENCE U 85 % KLIENTŮ S METABOLICKÝM SYNDROMEM

Tím dochází ke zlepšení kompenzace úplavice cukrové, především 2. typu, a to zejména u klientů se zvýšenou sekrecí vlastního, ale méně účinného inzulínu.

### ❖ SIGNIFIKANTNÍ ZLEPŠENÍ ZTUKOVATĚNÍ JATER U 90 % KLIENTŮ

Již po 2 týdnech intenzivní pitné léčby karlovarskými minerálními prameny dochází u 90% klientů k signifikantnímu zlepšení parametrů steatózy jaterní čili ztukovatění jater. K měření těchto parametrů dochází v průběhu vyšetření FIBROSCAN, jenž umožňuje ojedinělou možnost léčby tohoto onemocnění.

### ❖ ZLEPŠENÍ HYBNOSTI KLOUBŮ

Komplexní fyzioterapeutická léčba po dvou týdnech intenzivní aplikace zlepšuje hybnost kloubů a zmírňuje příznaky degenerativních onemocnění pohybového aparátu.

### ❖ SUBJEKTIVNÍ ZLEPŠENÍ U 90 % KLIENTŮ S ONEMOCNĚNÍM TRÁVICÍHO TRAKTU

U 90% klientů s funkčními dyspeptickými potížemi horního i dolního trávicího traktu (pálení žáhy, pocity plnosti, nadýmání, průjmy, zácpy) již po 2 týdnech komplexní lázeňské léčby zaznamenáváme subjektivní zlepšení.

### ❖ AŽ 5 % ÚBYTEK TĚLESNÉ HMOTNOSTI U KLIENTŮ S VÝRAZNOU NADVÁHOU

U klientů s výraznou nadváhou zaznamenáváme po 4 týdenní komplexní lázeňské léčbě 5% úbytek tělesné hmotnosti, který při dodržování navrženého režimu v domácích podmínkách ještě dále pokračuje.





## Lázeňská léčba Relax

Savoy Westend Hotel nabízí svým klientům také odlehčenou formu lázeňské léčby, která je koncipována spíše jako preventivní program pro posílení zdraví a obranyschopnosti organismu. Tento léčebný program se nazývá Lázeňská léčba Relax a je možné si jej rezervovat jak s polopenzí či plnou penzí, tak i pouze se snídaní.

Lázeňská léčba Relax zahrnuje 1 lázeňskou proceduru denně, maximálně však 7 lázeňských procedur týdně, 1 lékařské vyšetření, přičemž minimální délka čerpání Lázeňské léčby Relax jsou 3 noci. Stejně jako v případě Komplexní lázeňské léčby je i Lázeňská léčba Relax určena osobám starším 15 let. Léčení dětí ve věku 3 – 15 let je řešeno individuálně a může být absolvováno pouze po odborném vyšetření pediatrem. V takovém případě bude dítě léčeno na základě lékařské zprávy pediatra, jehož vyšetření na základě žádosti klienta po jeho příjezdu do hotelu rádi zprostředkujeme. Léčebný program a termíny jednotlivých procedur budou dětem předepsány teprve po předložení lékařské zprávy schvalující léčbu.

### INDIVIDUÁLNÍ LÉČEBNÝ PROGRAM

Na základě vstupního vyšetření Vám ošetřující lékař sestaví individuální léčebný program v závislosti na Vašem aktuálním zdravotním stavu. Součástí takového programu zpravidla bývá:

- ❖ 1 procedura denně (pondělí až neděle) – koupel (vřidelní, perličková, uhličitá atd.), masáž (podvodní, klasická, reflexní atd.), lymfodrenáž, rašelinové zábaly, parafín, elektroterapie, magnetoterapie, inhalace apod.
- ❖ Pitná kúra přizpůsobená Vašemu zdravotnímu stavu
- ❖ Stravovací plán sestavený s přihlédnutím na Vaše stravovací zvyklosti a zdravotní potíže
- ❖ Pohybová terapie (plavání v bazénu, cvičení ve fitness, pěší túry apod.)
- ❖ Edukace v oblasti zdravého životního stylu v domácím prostředí
- ❖ Nabídka doprovodných programů pro volný čas (kultura, sport, exkurze, výlety apod.)





## Wellness & odpočinek

Wellness – fenomén posledního desetiletí – je dnes již nedílnou součástí moderního lázeňství. Na rozdíl od klasického léčebného lázeňství, které slouží k léčbě a doléčování zdravotních komplikací a obtíží, wellness je zaměřeno především na zdravý způsob života, navození rovnováhy mezi fyzickou kondicí, krásou a duševní pohodou člověka, na odpočinek a relaxaci a v neposlední řadě také na prevenci před psychickými i zdravotními problémy.

Ve wellness centru hotelu Savoy Westend si můžete dopřát od každého trochu. Svou fyzickou kondici si můžete zdokonalit ve skvěle vybaveném fitness centru pod vedením odborného trenéra. Své svaly můžete potrápít, a následně uvolnit, i v krytém 25 metrů dlouhém bazénu s masážními tryskami, vodopády či protiproudem a k dispozici je Vám samozřejmě i whirlpool. Jako báječný relaxační, a zároveň i preventivní, prostředek můžete využít suchou saunu či parní lázeň a nebo se jen uvelebit na lehátku a nechat se ukolébat šuměním vody a zapomenout na okolní svět.

## Léčebné programy

Vedle možnosti Komplexní lázeňské léčby a Lázeňské léčby Relax nabízí hotel Savoy Westend i několik speciálních léčebných programů se zaměřením na konkrétní typ zdravotních problémů a onemocnění a s ohledem na ně i s přesně specifikovaným složením lázeňských procedur, které je však možné po konzultaci s lékařem upravit dle aktuálního zdravotního stavu hosta. Programy jsou koncipovány vždy na 1 týden s tím, že u některých z nich je doporučena doba léčby prodloužena na 14 dní až 3 týdny.

Vybrat si můžete z programů zaměřených na:

- ❖ Odbourání stresu z nadměrného pracovního vytížení a následnou relaxaci a odpočinek
- ❖ Následnou regeneraci po nekomplikovaných operacích a akutních zánětech
- ❖ Snížení nadváhy a osvojení základních pravidel zdravého způsobu života
- ❖ Zmírnění chronických projevů tzv. civilizačních chorob
- ❖ Léčbu onemocnění pohybového aparátu
- ❖ Léčbu a prevenci diabetických onemocnění
- ❖ Zmírnění projevů celulitidy, zpevnění a formování postavy
- ❖ Očištění organismu od škodlivých látek a jeho regeneraci





# Lázeňské procedury na předpis lékaře

1/8

## REFLEXNÍ MASÁŽ

Jiný termín pro tuto metodu je neuromuskulární masáž. Ovlivňuje reflexní změny, které na svém povrchu vyvolávají poruchy vnitřních orgánů. Reflexní masáž spočívá ve střídání různého tlaku zaměřeného na svalové spasmy. Masážní tlak se provádí obvykle prsty a drobnými klouby rukou. Aplikace tlaku na svalový spasmus by měla trvat 10 – 30 vteřin. Reflexní masáž může být zpočátku bolestivá, ale tlak postupně uvolní zvýšené svalové napětí a zmírní bolest. V tomto ohledu je mimořádně důležité, aby masírovaný v průběhu masáže neustále komunikoval s terapeutem, zda aplikovaný tlak je malý nebo velký, zda se dostavuje pocit úlevy, nebo se bolest zhoršuje. Podle toho terapeut reaguje. Tato procedura by neměla být příliš bolestivá. Po reflexní masáži by potíže měly pozvolna ustávat během 24 – 36 hodin. Uvolnění svalů obvykle trvá čtyři až čtrnáct dnů, v závislosti na stresu, stupni fyzické aktivity a tíži bolestí před započatím masáže. Pro indikaci této procedury je třeba konzultace s lékařem. (20 min.)

## PODvodNÍ MASÁŽ – MANUÁLNÍ

Intenzivní celková masáž proudem vody v lázni o teplotě 35–38°C je aplikovaná masérem pomocí trysky v masážní hadici. Podvodní masáž napomáhá k uvolnění svalového napětí, zmírňuje bolesti kloubů a zlepšuje krevní oběh. Doporučuje se u onemocnění pohybového aparátu, při omezení pohyblivosti páteře a stavů po úrazech. Nedoporučuje se u oběhové nedostatečnosti, akutních zánětech, horečnatých stavů a otevřených poraněních. (20 min.)

## VŘÍDELNÍ KOUPEL

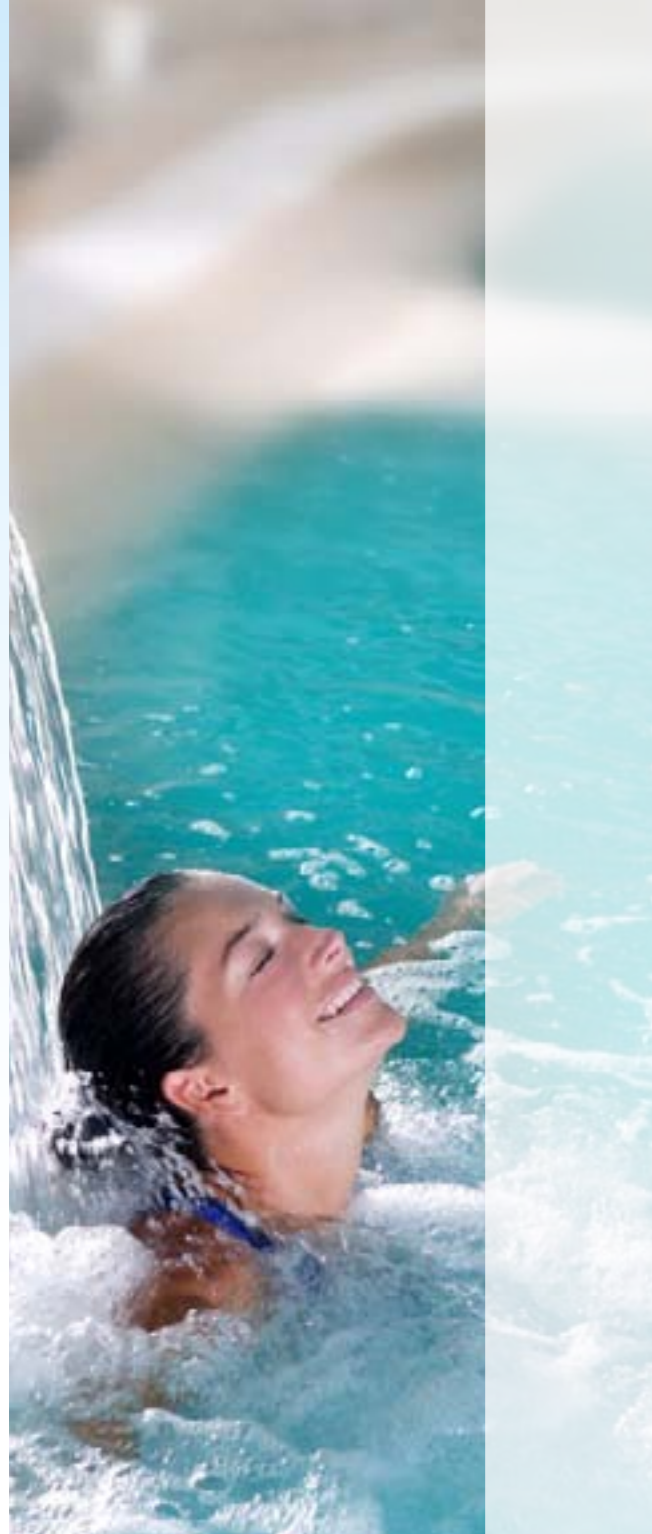
Jedná se o celotělovou koupel v horké karlovarské minerální vodě, jejíž účinky závisí na teplotě vody, hydrostatickém tlaku a obsahu minerálů. Léčebné účinky této procedury spočívají především v pozitivním vlivu na oběhový systém, celkovém uklidnění a příznivých účincích na střevní systém. Kontraindikacemi této léčebné procedury mohou být např. srdeční selhání, špatně kompenzovaná hypertenze, akutní infekční onemocnění či intolerance tepelné zátěže. (20 min.)

## UHLIČITÁ KOUPEL

Specifikem této koupele v termální vodě o teplotě 33° – 35°C je obsah oxidu uhličitého v této vodě. Tím tato procedura spojuje efekt celkové vodní koupele a ve vodě rozpuštěného oxidu uhličitého. Ten způsobuje tvorbu vysokého množství bublinek na povrchu kůže a jejího zčervenání, čímž dochází ke zlepšení krevního oběhu, snížení krevního tlaku a podpoře celkového uvolnění organismu. Opakované podávání koupelí v sériích pak podporuje adaptivní změny oběhového systému. (20 min.)

## SUCHÁ UHLIČITÁ KOUPEL

V případě této procedury se jedná o aplikaci oxidu uhličitého na celé tělo, které je utěsněno v plastickém pytli, naplněném CO<sub>2</sub>. Oproti klasické vodní uhličitě koupeli může být její suchá forma indikována i v případech, kdy je vodní uhličitá koupel nevhodná. Jejimi přednostmi jsou především zlepšení krevního oběhu, snížení krevního tlaku, podpora hojení ran a výborné účinky na kožní receptory. Z toho vyplývá, že hlavními indikacemi suchých uhličitých koupelí jsou poruchy prokrvení končetin, hypertenze, gynekologická a urologická onemocnění či sexuální dysfunkce. (30 min.)





## Lázeňské procedury na předpis lékaře

### SKOTSKÉ STŘIKY

Skotské stříky jsou radikální střídavou procedurou, která využívá tepelné a mechanické podněty. Vodu v tryskách je možné regulovat na bodový nebo vějířovitý proud a tlaková sprcha je aplikována ze vzdálenosti tří metrů. Tato silně stimulující terapie působí pozitivně na srdeční činnost a zvyšuje metabolismus. (10 min.)

### VÍŘIVÁ KOUPEL NA DOLNÍ KONČETINY

Jedná se o další z řady léčebných koupelí, která funguje na principu tlakových změn způsobených proudící vodou a používá se především ke zlepšení prokrvení při ischemické chorobě dolních končetin. V jejím průběhu dochází ke změnám tlaku na měkké struktury dolních končetin, a tím ke zvýšení krevního průtoku. (20 min.)

### EXTREMITER – VAKUOVĚ KOMPRESNÍ TERAPIE

Extremiter je speciální přístroj určený pro vakuumkompresivní terapii horních nebo dolních končetin. Střídáním podtlaku a přetlaku extremiterem dochází ke zlepšení prokrvení, výživy tkání, podporuje se znovuotevření cévních spojek a zmenšení otoků. (od 40 min.)

### VODNÍ TRAKCE

Trakční léčba je pasivní procedura, při které se působením mechanické síly vyvolává centrifugální tah v ose páteře nebo kořenového kloubu. Trakce ve vodě využívají opět tah vlastního těla, vliv gravitace je ve vodním prostředí výrazně eliminován nadlehčováním hydrostatickým vztlakem. Procedura podléhá předpisu lékaře, který specifikuje druh požadované trakce a lokalitu. (10 min.)

### RAŠELINOVÝ ZÁBAL

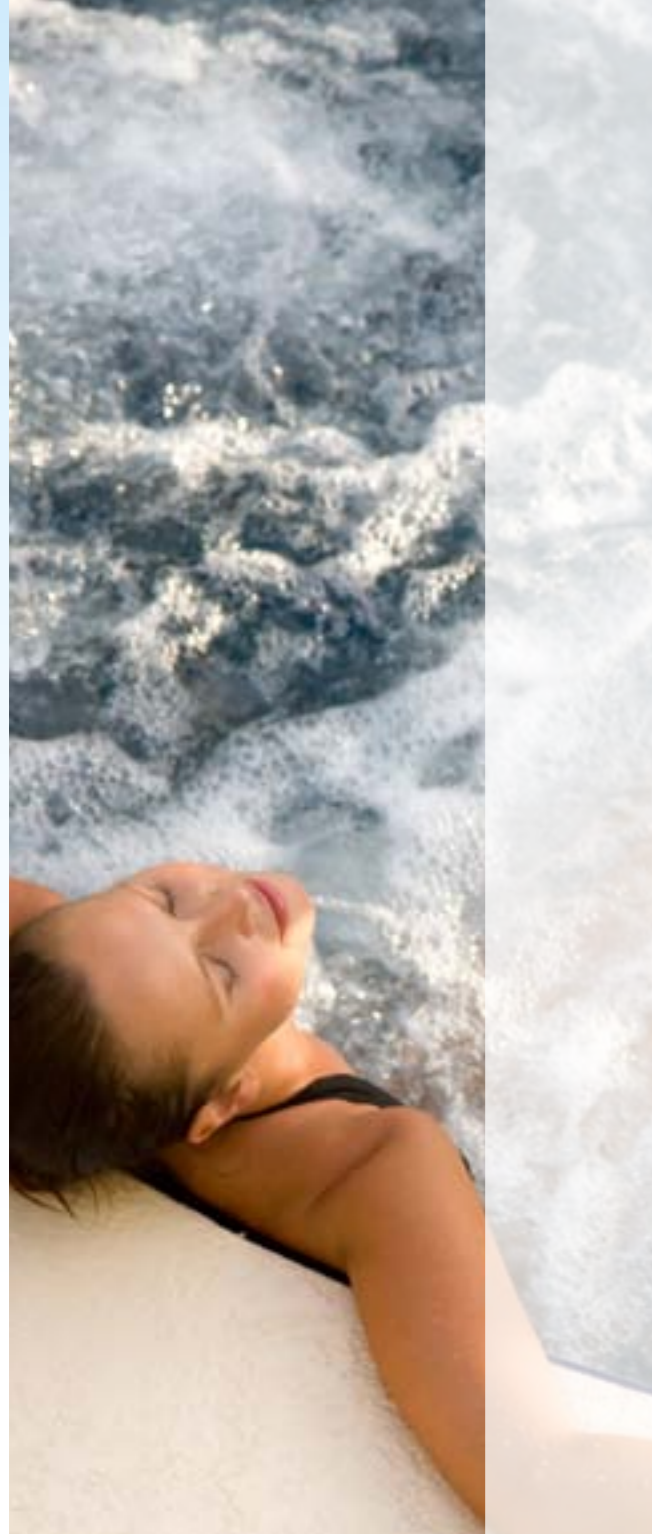
Jednou z procedur tzv. termoterapie, jež znamená aplikaci tepelné energie a je součástí téměř všech balneoterapeutických procedur, jsou rašelinové obklady. Jde o lokální terapii, kdy je na léčenou část těla přikládán rašelinový obklad, který umožňuje pomalý převod tepla do organismu. Tyto obklady se používají při léčbě poruch pohybového aparátu a chronických zažívacích poruchách. (20 min.)

### RAŠELINOVÝ VAGINÁLNÍ TAMPON

Tato procedura představuje formu lokální termoterapie. Tampony se připravují ze sirnoželezité slatiny, která má protizánětlivý analgetický a spazmolytický účinek. Vaginální sliznici se vstřebávají fytoestrogeny – látky, které svým složením a působením jsou podobné ženským pohlavním hormonům. Proceduru lze předepsat až po gynekologické prohlídce na doporučení gynekologického lékaře. Jedná se o zavedení rašelinového tamponu do pochvy a klientka následně relaxuje v příjemném prostředí při relaxační hudbě. (30 min.)

### RAŠELINOVÁ KOUPEL

Najemno mletá balneologická rašelina spolu s minerální vodou se používá jako podpůrný prostředek při chronických revmatických onemocněních, artrózách, svalových kontrakturách, bolestivých vertebrogenních syndromech, ekzémech, mírných kožních zánětech a akné. Pomáhá zmírnit stavy napětí a stresu. Posiluje činnost potních žláz a s tím spojených funkcí. (20 min.)





# Lázeňské procedury na předpis lékaře

3/8

## PARAFANGO

V tomto případě jde o aplikaci parafangové směsi, která je tvořena vysušeným „bahnem“, obsahujícím přísady jako např. minerály, a přeměněnými částmi rostlin smíchanými s různými parafíny. Parafango si udržuje svou aplikační teplotu až 1,5 hodiny a jeho předností je především to, že se nelepí na vlasy ani na tělo a pacient po odstranění obkladu zůstává zcela čistý. Parafangová směs se roztaví, ohřeje a přiloží na příslušnou část těla. Nejdůležitějším efektem je rozšíření podkožních cév, tkáňové překrvení a místní zvýšení krevního průtoku. Během aplikace cítí pacient hluboké prohřátí a úlevu a z metod lokální termoterapie je nejlépe tolerována. (20 min.)

## BIOLAMPA – POLARIZOVANÉ SVĚTLO

Nejpřirozenějšími oblastmi pro použití biostimulačního světla jsou zejména dermatologie a kosmetika, dále pak je její nasazení vhodné v ortopedii, chirurgii, rehabilitačním a sportovním lékařství. V dermatologii byly potvrzeny pozitivní výsledky při léčbě ložiskových ekzémů či dětských atopických ekzémů. Velmi dobrých výsledků bylo dosaženo při aplikaci na hojení pooperačních jizev, kdy jejím nasazením dochází k výraznému urychlení hojivých procesů. Pozitivní účinek je patrný také při léčbě popálenin. Významnou pomoc představuje Biolampa při léčení otoků a reflexních změn a v neposlední řadě se Biolampa využívá v kosmetice a doporučuje se zejména pro významné regenerační účinky u stárnoucí pleti či u pleti, která je vystavena nepříznivým účinkům. Ozařování se provádí ze vzdálenosti asi 6 cm od suché a čisté tkáně, aby dopadající světlo vytvářelo kruhovou stopu a jen mírně hřálo. Doporučovaná terapie je 2 – 3 minuty několikrát denně po dobu 3 – 15 dnů.

## STŘEVNÍ IRIGACE

Střevní irigace umožňuje očistu sliznice tlustého střeva aplikací velkého množství minerální vody. Střevní výplach je efektivním způsobem čištění tlustého střeva pomocí klystýru, který odstraní kalové kamínky, pročistí střeva a zbaví je letitých nánosů, čímž se obnoví přirozená peristaltika střev. Střevní výplach je doporučován lidem s potížemi vyprazdňování, přispívá k celkové regeneraci organismu, při únavě, nadýmání, alergiích, kožních problémech, bolestech kloubů, parazitech, nadváze i snížené imunitě. Terapie se nesmí provádět při akutním zánětu střev, tuberkulóze, po operaci či nádorech střev a dalších onemocněních dle doporučení vašeho lékaře. (30 min.)

## OXYGENOTERAPIE

Tato kyslíková terapie spočívá ve zvýšené dodávce kyslíku tkáním lidského organismu. Provádí se speciálním přístrojem, který se nazývá kyslíkový koncentrátor, a který odnímá ze vzduchu ostatní plyny, zvláště dusík, čímž vytváří větší koncentraci kyslíku. Inhalací kyslíku posílíme obranyschopnost organismu proti infekcím, cévním onemocněním a údajně také proti zhoubným nádorům. Má neobyčejně blahodárný vliv na lidskou psychiku – pomáhá léčit deprese a dodá sílu na boj proti každodennímu stresu. Ženám se oxygenoterapie doporučuje v období klimakteria a často také dokáže vylepšit stav pokožky při chronickém akné. Vděčny vám samozřejmě budou i vaše plíce, průdušky a vůbec celý dýchací systém. Mezi další potíže, které kyslík dokáže zmírnit, patří cukrovka, srdeční arytmie, vysoký krevní tlak nebo bércové vředy. Existují ale také stavy, při kterých se oxygenoterapie naopak nedoporučuje – epilepsie, zvýšená činnost štítné žlázy nebo stav po transplantaci orgánů. (60 min.)





# Lázeňské procedury na předpis lékaře

4/8

## ELEKTROTHERAPIE – MAGNETOTHERAPIE

Magnetoterapie je neinvazivní fyziotrickou metodou založenou na efektu nízkofrekvenčního magnetického pole a představuje přirozenou a mírnou metodu léčby. Pulzní magnetické pole příznivě ovlivňuje tkáň lidského těla a zvyšuje prostupnost buněčných membrán. Biologické změny ve tkáních vznikající působením nízkofrekvenčního pulzního magnetického pole je možno kladně využít u celé řady zdravotních potíží. Účinky je možno shrnout do několika základních léčebných skupin a efektů: protibolestivý (analgetický), myorelaxační (uvolňující spazmy), protiotokový (protiedémový), vasodilatační (rozšiřující krevní řečiště), detoxikační (odbourávání škodlivin) a urychlující látkovou výměnu, hojivý a regenerační, protizánětlivý, protirevmatický. (25 min.)

## ELEKTROTHERAPIE – DD PROUDY, TENS

TENS=Transkutánní Elektrická Nervová Stimulace – Jedná se o metodu elektrické stimulace zaměřené na snížení vnímání bolesti prostřednictvím elektrických impulzů přes kůži. TENS přístroje poskytují tisícinásobné osvědčené alternativy oproti lékům, které pro tělo představují chemický zátěž i značné zatížení. Klasická TENS terapie spočívá v přirozeném, tělu vlastním systému informačního doručování. TENS přispívá ke skutečnosti, že příjemné pocity běží nervovými drahami rychleji než ty negativní. Když takto mírné elektrické impulsy, dorazí do míchy, není pro informaci bolesti žádné místo a mozek jej dále nezpracovává. Mimo to TENS ovlivňuje tvoření endorfinů, nazývaných také „hormony štěstí“, které se rozlijí po celém Vašem těle. (od 5 min.)

## ELEKTROTHERAPIE – ULTRAZVUK

Terapeutický ultrazvuk je formou mechanické nikoli elektrické energie, tudíž ve skutečnosti nejde o klasickou elektroléčbu. Patří mezi běžné léčebné postupy v rehabilitačním lékařství. Terapeutická aplikace ultrazvuku spočívá ve využití elektrické energie vysokofrekvenčních proudů přeměněné na energii mechanickou a tepelnou. Vlivem ultrazvuku dochází k mikromasáži a lokálnímu zvýšení teploty tkání. To má za následek řadu fyziologických účinků, například zlepšení lokální cirkulace, a tím i metabolismu, zlepšení regeneračních schopností tkání, zmírnění otoků a hematomů. (od 5 min.)

## ELEKTROTHERAPIE – RÁZOVÁ VLNA

Vysoce účinná a časově nenáročná fyzioterapeutická léčba bez vedlejších účinků. Metoda je určena k léčbě zejména úponových bolestí v oblasti ramen, loktů, pat, Achillovy šlachy, bolestech svalů apod. Rázová vlna účinkuje zejména tam, kde standardní metody léčby nepřinesly žádaný efekt a mnohým tak může ušetřit operaci. Léčba zahrnuje obvykle 3 až 6 sezení s odstupem cca 7 dnů. (do 5 min.)





# Lázeňské procedury na předpis lékaře

5/8

## LASER TERAPIE

Neinvazivní terapeutická laserová terapie představuje jednoduchou a bezbolestnou léčbu, která je využívána široce a nenahraditelně v rehabilitační medicíně. Laser terapie obecně řeší chronické a dlouhodobé obtíže zánětlivého i nezápětlivého charakteru, včetně dlouhotrvajících a špatně se hojících defektů, kde klasická léčba mívá omezené možnosti a efekt. Laserový paprsek snižuje bolestivost a zvyšuje látkovou výměnu ve tkáních a buňkách. Buňky po ozáření laserem získávají energii navíc, začnou se rychle obnovovat a posiluje se jejich obranný mechanismus. Pomocí laser terapie dochází ke snížení citlivosti nervových zakončení, urychlení hojení ran, regeneraci cév, prokrvení. (do 5 min.)

## PLYNOVÉ INJEKCE – INSUFLACE CO<sub>2</sub>

Karboxyterapie je nová nechirurgická léčebná metoda estetické medicíny při které se pod kůži aplikuje medicínální plyn CO<sub>2</sub>. Karboxyterapie se mnoho let pro své bolest zmírňující a křeče uvolňující účinky používá ve fyzioterapii k léčbě onemocnění kloubů a potíží spojených s páteří. V estetické medicíně se využívá při omlazení kůže na obličeji v okolí víček, ve spánkové oblasti, na čele, kolem ústních koutků, na krku, dekoltu a na hřbetech rukou. V podkoží se projevuje také lipolytický efekt karboxyterapie, s jejíž pomocí je tak možné modelovat problematické partie jako boky, břicho, stehna, kolena či podbradek. Dochází i ke zlepšení celulitidy. K aplikaci CO<sub>2</sub> se používá dávkovač plynových injekcí, který je přes redukční ventil napojený na zásobník CO<sub>2</sub>. Při vlastní aplikaci se tenkou jehlou podkožně vpravuje CO<sub>2</sub>. Při ošetření pacient pocítuje v místě aplikace mravenčení až pálení, které rychle odeznívá. V některých případech může vzniknout modřinka. Po zákroku nejsou žádná omezení.

## GEROVITAL H3 – OMLAZUJÍCÍ KÚRA – 10 INJEKČÍ\*

Gerovital je jedna z neúčinnějších přírodních látek zpomalující proces stárnutí a jedná se nitromuskulární injekce preparátu Vídeňského institutu gerontologie. Silnou stránkou gerovitalové kúry je viditelné zlepšení prokrvení mozku, revitalizace důležitých životních orgánů stejně jako zlepšení paměti. Je vhodný jako doplňková terapie během karlovarské léčebné kúry. Navíc kombinací gerovitalové kúry s oxygenoterapií se prokazatelné účinky obou kúr vzájemně násobí.

## EKG

EKG nebo-li elektrokardiogram je velmi jednoduché, nenáročné a hlavně nebolestivé vyšetření, díky kterému má lékař přehled o elektrické aktivitě Vašeho srdce. Každý stah srdečního svalu je doprovázen vznikem slabého elektrického napětí, které se šíří až na povrch Vašeho těla, kde ho lze snímat EKG, přístrojem, který citlivě snímá elektrickou aktivitu Vašeho srdce v čase. Pomocí vodičů, které máte připevněné na několika různých částech Vašeho těla, vyhodnocuje elektrické změny na srdci na několika místech zároveň.

## SOMNOCHEC

Přístroj pro zjištění poruch spánku a spánkové apnoe.

## BODY MONITORING

Měření tuků, svalové hmoty a vody. Stanovení BMI a metabolického věku.





# Lázeňské procedury na předpis lékaře

6/8

## POHYBOVÁ TERAPIE = FYZIOTERAPIE

Pohybová terapie jako i cvičení ve vodě mobilizuje celý pohybový aparát a zvyšuje zatížení kardiovaskulárního aparátu. Způsob a intenzita cvičení závisí na onemocnění klienta. Základním cílem fyzioterapie je tedy léčba funkčních poruch pohybového aparátu, mezi něž řadíme např. blokády kloubů, svalové spasmy a další, s využitím anatomických a fyziologických poznatků pohybového aparátu. Hlavním diagnostickým a zároveň terapeutickým „nástrojem“ je terapeutova ruka, který hmatem zjišťuje nejen tuhost a napětí svalstva, ale zároveň i teplotu a vlhkost kůže poukazující na reflexní změny daných míšních segmentů atd. Léčebnou tělesnou výchovu, cvičení ve vodě i nordic walking je možno absolvovat ve skupině či individuálně, vždy pod odborným vedením zkušeného fyzioterapeuta.

- ❖ Fyzioterapie – pohybová terapie skupinová (20 min.)
- ❖ Fyzioterapie – pohybová terapie individuální (20 min.)
- ❖ Cvičení ve vodě – pohybová terapie individuální (20 min.)
- ❖ Cvičení ve vodě – pohybová terapie skupinová (25 min.)
- ❖ Nordic walking – pohybová terapie skupinová (50 min.)

## NUGABEST

Jedná se o víceúčelové masážní a relaxační zařízení využívající hned několik regeneračních metod, jako je např. reflexní terapie, manuální terapie či myostimulace. Pravidelné absolvování této procedury Vám napomůže mimo jiné k rehabilitaci krční páteře, uvolnění zádových svalů, zlepšení krevního oběhu a v neposlední řadě i k detoxikaci a regeneraci organismu. (38 min.)

## LYMFODRENÁŽ MANUÁLNÍ

Tento zvláštní druh masáže je prováděn malým tlakem bez použití olejů či emulzí. Jedná se o tzv. hmatavou techniku zaměřenou na lymfatický systém. Masážní hmaty jsou pomalé a jsou prováděny v přesném pořadí. Cílem tohoto ošetření je snížení lymfatického otoku a zlepšení oběhu v mízním systému. Masáže lze provádět v různých kombinacích – nejčastěji to bývá masáž dolních končetin a beder, dále pak rukou, zad, hrudníku, obličeje a hlavy. Lymfatická masáž nebo-li lymfodrenáž je vhodná pro ošetření unavených končetin, otoků, prevenci a odstraňování celulitidy, zvýšení imunity a detoxikaci organismu.

- ❖ Lymfodrenáž manuální – 1 končetina (30 min.)

## KINEZIOTAPING

Kineziotaping využívá elastických pásků pro podporu svalů, vazů a kloubů. Podporuje prokrvení a má pozitivní vliv na postavení kloubů a napětí svalů. Ulevují receptorům bolesti.





## Lázeňské procedury na předpis lékaře

### FYZIOTERAPIE – MĚKKÉ TECHNIKY A MOBILIZACE

Jedná se o komplexní diagnostický a léčebný postup, který prostřednictvím práce v oblasti měkkých tkání a kloubů ovlivňuje funkci pohybového aparátu. Měkké techniky obnovují schopnost měkkých tkání (kůže, podkoží, facií, svalů a jejich úponů) se protahovat a posouvat vůči sobě ve všech vrstvách. Cílem mobilizací je odstranění kloubních blokád a obnovení pohyblivosti kloubů, včetně tzv. kloubní vůle a tím zajištění potřebného rozsahu pohybu.

### FYZIOTERAPIE – MÍČKOVÁNÍ NEBO-LI MÍČKOVÁ FACILITACE

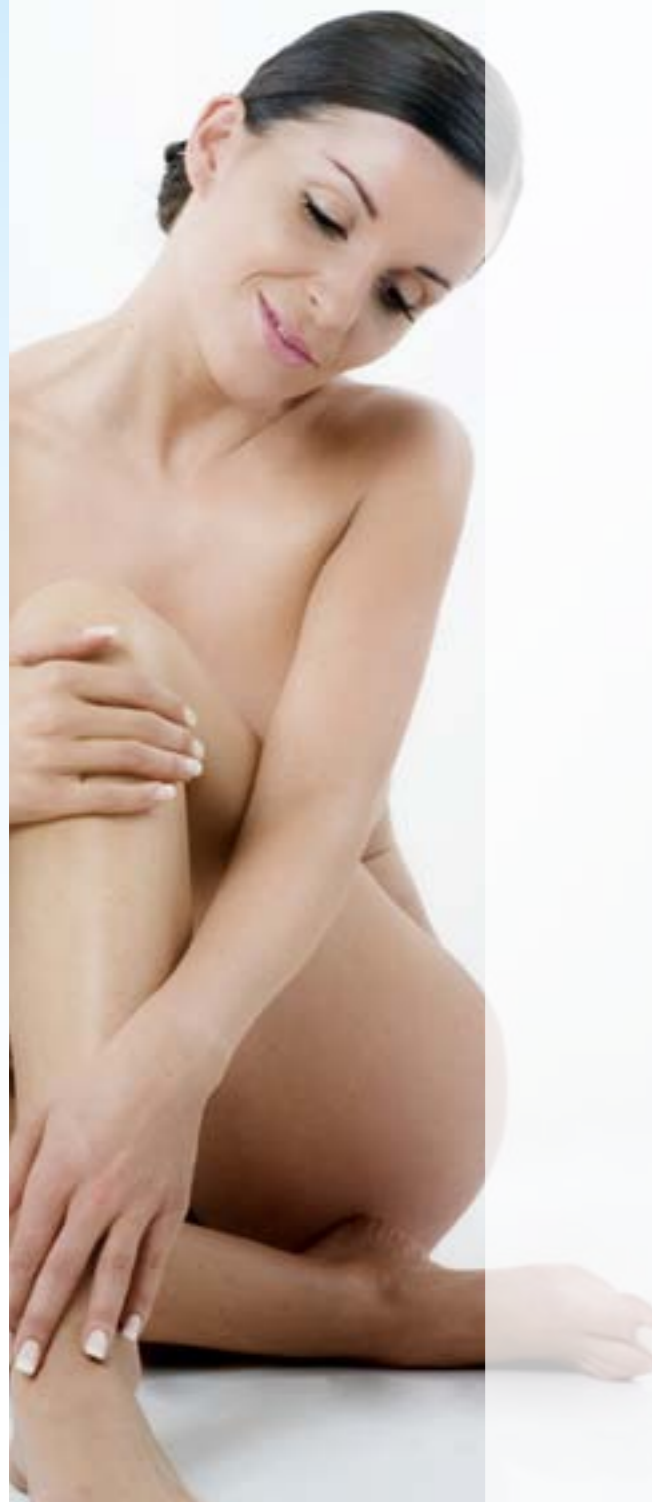
Míčkování je velmi účinná pomocná fyzioterapeutická metoda, která se používá při léčbě mnoha nemocí, a má tak velmi široké uplatnění. Míčkování je reflexní metoda, při které dochází k pozitivnímu ovlivňování činnosti vnitřních orgánů, poklesu napětí příčně pruhovaných i hladkých svalů a k jiným změnám. Technika míčkování využívá komprese akupunkturních a akupresurních bodů. Je založena na předpokladu, že komprese (stlačení) tkání je vystřídána jejich relaxací (uvolněním). To napomáhá k uzdravení či alespoň ke zlepšení stavu.

Metoda je prováděna malými molitanovými míčky různých velikostí (o průměru od 2 do 9 cm), kterými se masíruje určitá část těla. Používají se dvě techniky, kterými se míčky mohou po těle vést. Jednou je koulení, kdy se míčky odvalují pomocí prstů, dlaní a zápěstí, a tou druhou je vytírání, při kterém je míček tažen prsty po kůži, aniž se otáčí.

Míčkování je účinné při léčbě onemocnění dýchacích cest, jako jsou například asthma bronchiale, pylové alergie, zánětlivá onemocnění plic, průdušek, hrtanu, hlasivek či obličejových dutin. Užívá se i při léčbě akutní či chronické rýmy nebo cystické fibrózy. Rovněž se začalo využívat v terapii špatného držení těla u dětí a při léčbě poúrazových stavů, jako jsou bolestivé jizvy, otoky, bolestivé klouby. Při dětské mozkové obrně je míčkování vhodné pro zlepšení spasticity (dlouhodobě napjaté svaloviny), používá se také při obrnách periferních nervů nebo při migrénách.

### VEINOPLUS®

Je přístroj určený pro domácí použití a slouží k prevenci a léčbě žilní insuficience. Má unikátní schopnost léčebného účinku u symptomů venózních onemocnění – od pouhé bolesti nohou až po vážnější onemocnění. VEINOPLUS® je indikován v případech bolavých, bolestivých „těžkých“ nohou, žilních nemocí v době těhotenství, oteklých nohou nebo kotníků, otoků dolních končetin, nočních křečů, post trombotických syndromů, bérkových vředů. Dále je použití přístroje VEINOPLUS® doporučováno v nejrůznějších rizikových situacích, jako jsou prodělaná hluboká žilní trombóza, dlouhé sezení nebo stání, riziková povolání (číšník, letecké posádky...), lety na dlouhé vzdálenosti, nemožnost dostatečného cvičení, nadměrná váha, obezita, křečové žíly. VEINOPLUS® nesmí používat lidé s implantovaným kardiostimulátorem nebo defibrilátorem. Další upozornění nebo varování jsou uvedena v Návodu k použití. Bližší informace o ošetření a přístroji Vám sdělí ošetřující lékař.





# Lázeňské procedury na předpis lékaře

8/8

## ANTICELULITIDNÍ A FORMUJÍCÍ MASÁŽ

Hlavní složkou těchto masáží je manuální lymfodrenáž a lehký fluid s anticelulitním účinkem, který hydratuje, zjemňuje a prokrvuje pokožku. Ta je jemná a po pravidelném používání dochází k výraznému zmírnění projevů pomerančové kůže. Bioaktivní molekuly cíleně působí na struktury tukových buněk a skladování tuků. Lymfodrenáž pomáhá odbourat vodu a toxiny, které způsobují otoky končetin a nerovnosti na kůži a celulitidu. Kúra by se měla opakovat alespoň desetkrát během jednoho měsíce, včetně domácího ošetřování. Ztráta objemu u ošetřovaných partií je 1 – 3 cm za měsíc. Vhodné po dietě, těhotenství nebo liposukci.

❖ Anticelulitidní masáž břicha a nohou (45 min.)

## TĚLOVÉ OŠETŘENÍ ALGAE REDUCER S KOSMETIKOU MASSADA

Zábalem z mořských řas proti celulitidě dochází ke zpevnění kontur těla, detoxikaci a odvodnění organismu. Zároveň toto ošetření uvolňuje a vitalizuje tělo, podporuje odvod škodlivých látek z těla a příznivě působí na oteklé nohy. (90 min.)

## BAŇKOVÁNÍ – ČÁSTEČNÁ MASÁŽ S VYUŽITÍM BANĚK

Baňkování (někdy také vakuterapie) je vhodná doplňková metoda klasických masáží. Baňkování je metoda stará několik tisíc let, která pochází zřejmě ze staré Číny. Baňkování dokáže odstranit bolesti páteře a pohybového aparátu a také příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Baňkování spočívá v přikládání skleněných nádobek na pokožku. Vzduch v baňce se před aplikací zahřeje a vytvoří se v něm podtlak. Baňka se pak přisaje na kůži, kterou podtlak vtáhne dovnitř. Pokožka se prudce prokrví a zčervená. Tato metoda je však naprosto bezbolestivá, pociťujete pouze lehké pnutí, jakoby táhnutí kůže. Mezi účinky této léčebné metody patří např.: odstranění blokády a ztuhlých svalů, detoxikace organismus, příznivé působení na lymfatický systém, úleva při astmatu, zánětech průdušek, kašli atd. (30 min.)

## MAGNETO STYM

Léčba pánevního dna a močové inkontinence. Pulsní magnetické pole způsobuje kontrakce pánevního dna bez použití elektrod. Výsledkem magnetické stimulace je zvýšená síla a výdrž svěrače a svalů pánevního dna. Léčba je bezbolestná a bez vedlejších příznaků. (20 min.)



## Lázeňské procedury volně prodejné

### KLASICKÉ MASÁŽE

Masáž je jedním z nejstarších léčebných postupů. Při klasické masáži se používá tlak, tření, hnětení či vytřásání příslušných svalových partií. Ke zvýšení efektu masáže se využívá různých masážních krémů, emulzí a olejů. Masáž pozitivně působí na tělesný i duševní stav člověka. Podstatně zvyšuje výživu kožních buněk a tím zlepšuje jejich činnost, zvyšuje a udržuje pevnost kloubů, působí na nervovou soustavu a uvolňuje a zklidňuje mysl, urychluje odstraňování kyseliny mléčné ze svalů, čímž dochází k jejich uvolnění, snižuje hladinu stresu a dochází i k podpoře činnosti lymfatického systému.

- ❖ Klasická masáž – částečná (20 min.)
- ❖ Klasická masáž – celková (40 min.)
- ❖ Relaxační masáž hlavy, ramen a šíje (40 min.)
- ❖ Relaxační masáž zad (20 min.)
- ❖ Relaxační masáž hlavy (25 min.)

### AROMATICKÉ MASÁŽE

Aroma masáže se provádí pomocí aroma olejů z výtahků různých léčivých a vonných bylin, jako jsou např. levandule, růžové dřevo, eukalyptu, máta a mnoho dalších, které obsahují vitamíny a antiseptika. Aroma masáž bývá spojena s akupresurou a reflexologií a doplněna inhalací vonných olejů pomocí aromalamp. Tento typ terapie je zaměřen na uklidnění a dosažení stavu harmonie ducha a těla. Jednotlivé aroma oleje mohou být použity i ve vanové koupeli jako přísady. V obou případech dochází ke vstřebávání těchto aktivních látek kůží, které vede k hloubkové relaxaci a snížení stresu, napětí a svalové bolesti.

- ❖ Aromatická masáž – částečná (20 min.)
- ❖ Aromatická masáž – celková (40 min.)





# Lázeňské procedury volně prodejné

## SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE

Sportovní masáže slouží především k osvěžení, rychlejší svalové regeneraci a rychlému odstranění únavy. Jejich další význam je především preventivní, přispívají k lepší regeneraci svalů, brání zkracování svalů a zvyšují jejich ohebnost. Rekondiční masáží docílíme celkové uvolnění a zpevnění svalstva. Zároveň můžeme předcházet bolestem krční páteře nebo zad. Rekondiční masáž je již běžným doplňkem sportovců před, či po sportovním výkonu. Použití hmatů, jejich četnost a intenzita uklidňují nebo mobilizují celý organismus.

- ❖ Rekondiční a sportovní masáž – částečná (20 min.)
- ❖ Rekondiční a sportovní masáž – celková (40 min.)

## MASÁŽ PLOSKY NOHOU

Na mnoha zakončeních lidského těla (např. ušní boltec, ruce, nohy) existují nervová zakončení odpovídající příslušným orgánům či oblastem těla. Jsou to právě chodidla, kde se promítají orgány celého těla. Působením na jednotlivé body na ploskách nohou můžeme příznivě ovlivnit funkce vnitřních orgánů, činnost nervového systému a žláz či motorický aparát a harmonizovat tak tělesné i psychické procesy. Jde o velmi příjemnou proceduru, které předchází osvěžující koupel nohou ve vířivé lázni obsahující bylinné extrakty. Pro preventivní a obecně regenerační účinek, postačuje i jednorázová masáž. Při složitějších nebo chronických orgánových poruchách je vhodné reflexní masáž nohy několikrát s malým časovým odstupem opakovat.

- ❖ Masáž plosky nohou (20 min.)
- ❖ Masáž plosky nohou s koupelí (40 min.)





## Lázeňské procedury volně prodejné

### PÉČE O TĚLO MASÁŽE

#### MASÁŽ HORKÝMI LÁVOVÝMI KAMENY

Masáž horkými lávovými kameny je speciální typ masáže, která je již od pradávna praktikována na Havajských ostrovech. Základem této unikátní masáže je použití speciálních havajských technik, které ve spojení s horkými lávovými kameny, jenž mají schopnost dlouho v sobě kumulovat teplo, mají vysoký terapeutický a relaxační účinek. Tato terapie způsobí, že se Vaše tělo i Vaše mysl oprostí od stresu z běžného života a přenesení Vás do světa plného relaxace a uvolnění.

- ❖ Masáž těla horkými lávovými kameny (75 min.)
- ❖ Masáž zad horkými lávovými kameny (40 min.)

#### SMYSLOVÁ MASÁŽ SVÍČKOVÝM OLEJEM

Zážitková celotělová relaxační masáž pro získání hedvábné pokožky a uvolnění svalů pomocí teplého svíčkového oleje. (70 min.)

#### INDICKÁ MASÁŽ HLAVY

Indická masáž hlavy, krku a šíje bez oleje Vám nechá nahlédnout do tajemství ajurvedy, která má příznivé účinky při bolesti hlavy. (40 min.)

#### LUXUSNÍ ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ

Čokoládová terapie je všeobecně proslulá svými výbornými účinky pro vyhlazení a zkrášlení pokožky, odstranění celulitidy, získání dobré nálady, odplavení toxických látek a uvolnění ztuhlých svalů. Toto čokoládové ošetření je kombinací peelingu, masáže a následného zábalu. Díky čokoládové masáži či zábalu tělo přes pokožku vstřebává vitamíny, aminokyseliny, minerály a antioxidanty, což má za následek příznivý vliv na činnost srdce, detoxikaci, odplavení nežádoucích a toxických látek. (50 min.)







## Lázeňské procedury volně prodejné

### HAVAJSKÁ MASÁŽ LOMI LOMI

Masáž Lomi Lomi je velmi relaxační masáž, kde se používají speciální rytmické techniky. Používá se prstů, dlaní, ale hlavně loktů, předloktí a kloubů. Masáž napomáhá odstraňovat bolest, svalovou únavu a odbourává stres. Taktéž stimuluje lymfatický, krevní oběh a uvolňuje klouby. (50 min.)

### MEDOVÁ DETOXIKAČNÍ MASÁŽ

Medová masáž očisťuje tělo od škodlivých látek. Má pozitivní účinky proti únavě organismu, napětí a celkovému vyčerpání organismu. Pročišťuje organismus od toxinů a taktéž blahodárně působí na pokožku, kterou zanechává sametově hedvábnou. (45 min.)

### TĚLOVÉ A TVÁŘOVÉ PEELINGY MASSADA

Darují pokožce těla a tváře rozmazlující zážitek a zářivý jemný rovnoměrný vzhled. Zbavují pokožku těla odumřelých šupinek tak, že se může opět správně „nadechnout“ a připraví ji optimálně na následující tělové i pleťové ošetření. Peeling je završen nezaměnitelnou vůní, která oživuje smysly a zprostředkuje dlouhotrvající svěžest a jas.

- ❖ Peeling z bambuckého másla (30 min.)
- ❖ Perlový peeling s jogurtovou želatinou (30 min.)
- ❖ Peeling solí z mrtvého moře s obsahem zeleného čaje (30 min.)





# Lázeňské procedury volně prodejné

5/10

## PODVOVNÍ MASÁŽ – AUTOMATICKÁ

Jedná se o celotělovou vodní lázeň, při níž je automaticky prováděna masáž tlakovým vodním paprskem. Provádění této masáže v celkové vodní koupeli umožňuje lepší uvolnění svalů a její efekt se tak výrazně zvyšuje. Účinky této masáže spočívají především v uvolnění svalů, zlepšení krevního oběhu, pohyblivosti kloubů a celkovém uvolnění organismu. Indikace tohoto ošetření závisí na celkovém zdravotním stavu, event. zdravotních potížích, klienta a často je doporučována jako součást rekondice. (15 min.)

## PŘÍSADOVÁ KOUPEL

Jak již napovídá název, jedná se o celotělové koupele s využitím různých přísad. Druh přísady se volí na základě požadovaného efektu koupele. Z nejčastěji používaných přísad, uveďme alespoň některé: Přísady s extraktem rašeliny – využívají pozitivních charakteristik rašeliny. Látky s minerály efektivně uvolňují svaly a tkáně, podporují regeneraci a hojení, stimulují přirozený cyklus organismu. Přísady s obsahem éterických olejů z léčivých rostlin – např. levandule – má harmonizující účinek, eukalyptus – uvolňuje dýchací cesty, heřmánek – ochraňuje, zklidňuje a pečuje o podrážděnou pokožku, atd. Produkty z Mrtvého moře – např. minerální krystalická sůl, minerální bahno. Obsahují velké množství minerálů (hořčík, jód, draslík, vápník, bróm, lithium). Výborně působí při léčbě lupénky, ekzémů, revmatismu, akutních a chronických zánětech či bolestech pohybového aparátu. (20 min.)

## PERLIČKOVÁ KOUPEL

Typické pro perličkové koupele je využití termální vody o teplotě 36°C, která je nasycena stlačeným vzduchem. Vzduchové bublinky způsobují mikromasáž kůže, čímž dochází ke zlepšení krevního oběhu. Celkově pak perličkové koupele podporují srdeční činnost, zlepšují dýchání, pomáhají předcházet bolestem zad, páteře a kloubů. Působí příznivě při nervovém vyčerpání, stresu a depresích, podporují činnost vnitřních orgánů a uklidňují a osvěžují organismus. (20 min.)

## INHALACE

Inhalace nebo-li inhalační léčba je označení pro vdechování léčivých aerosolů nosem nebo ústy. Při její aplikaci se využívá minerálních vod, které zlepšují funkci sliznice dýchacích cest, působí protizánětlivě, zkapalňují hlen a usnadňují vykašlávání. K minerálním vodám jako základu pro inhalace se mohou dodávat léky pro těžké případy dušnosti, přírodní soli pro katary horních dýchacích cest nebo odvary z bylin. (15 min.)



# Lázeňské procedury volně prodejné

6/10

## IRIGACE DÁSNÍ

Jedná se o mikromasáž dásní proudem minerální vody. Působí hlavně velmi dobře proti paradentóze, ale napomáhá i ke zlepšení funkčních poruch trávení (tvorba slin). Rovněž zlepšuje prokrvení dásní a zvyšuje rezistenci čelistních tkání. Před absolvováním samotné procedury je žádoucí odstranění zubního kamene. (15 min.)

## LYMFODRENÁŽ PŘÍSTROJOVÁ

V tomto případě se lymfatická masáž provádí přístrojem, který vytváří peristaltický tlak na nohy, stehna, boky a hýždě. Pro dosažení maximálního efektu je toto ošetření prováděno opakovaně a v průběhu aplikace je důležité sledovat a hodnotit postup při ubývání otoku. Vzhledem k tomu, že přístrojová komprese je omezena na periferii, je vhodné pro dosažení optimálního výsledku doplnit tuto léčebnou metodu lymfatickou drenáží manuální. (30 min.)

## PARAFÍNOVÉ RUKAVICE

Jedná se o lokální termoterapii, kdy ve speciální vaně je rozehřátý parafín na 40 – 42 °C. Opakovaným ponořením rukou vznikne vrstva, která ztuhne. Zabalení do mikrotenového sáčku a vyteplených rukavic je obklad udržován ve stálém teple. Působí na drobné klouby rukou. Používá se při chronických a degenerativních onemocněních. (20 min.)

## VEČERNÍ KOUPEL V KARLOVARSKÉ VŘÍDELNÍ VODĚ S PŘÍSADOU (20 MIN.)

Jedná se o celotělovou koupel v horké karlovarské minerální vodě, jejíž účinky závisí na teplotě vody, hydrostatickém tlaku a obsahu minerálů. Léčebné účinky této procedury spočívají především v pozitivním vlivu na oběhový systém, celkovém uklidnění a příznivých účincích na střevní systém. Obsahuje přísady s obsahem éterických olejů z léčivých rostlin dle vlastního výběru:

- ❖ Sladké sny – směs levandule, kozlíku lékařského a chmele
- ❖ Levandulové snění – levandule
- ❖ Staré dobré časy – směs červeného máku a konopí
- ❖ Svaly a klouby – arnika
- ❖ Dokonalý odpočinek – meduňka





## Lázeňské procedury volně prodejné

### ORIENTÁLNÍ CENTRUM

#### ORIGINÁLNÍ THAJSKÁ MASÁŽ

Tato masáž je po tisíce let prováděná v téměř nezměněné podobě. Od bolesti, ztuhlosti a napětí svalů a šlach napomáhá ulevit stlačováním akupresurních bodů na těle. Protahuje končetiny, páteř a napomáhá pohyblivosti kloubů. Tato masáž posílí také nervový systém a odměnou Vám bude dokonalé duševní uvolnění a regenerace. (30 min., 60 min., 90 min.)

#### THAJSKÁ BYLINNÁ MASÁŽ

Tato dlouhá thajská masáž Vás nejprve zbaví ztuhlosti a napětí svalů, šlach a kloubů. Vašemu tělu, obohacenému o navrácenou energii, pak bude za pomoci horkých bylinných sáčků zpevněna pokožka, posílen nervový systém a navozeno dlouhotrvající duševní uvolnění. (60 min., 90 min.)

#### THAJSKÁ MASÁŽ S AROMATICKÝMI OLEJI

Orientální masáž celého těla za použití aromatických olejů – od konečků prstů na nohou až po kořínky vlasů – Vás dokonale uvolní, celkově ozdraví a zbaví únavy a bolesti. (60 min., 90 min.)

#### THAJSKÁ AROMATICKÁ MASÁŽ S BYLINNÝMI BALÍČKY

Nechte se omámit starodávnou léčebnou metodou spočívající v přikládání horkých bylinných balíčků na unavené tělo. Teplo a vůně bylinek postupně pronikne hluboko do svalů a následně je uvolní. Závěrečná aromatická masáž provoní Vaše tělo a důkladně ozdraví mysl. (60 min., 90 min.)

#### THAJSKÁ MASÁŽ PRO UVOLNĚNÍ ZAD

Tato masáž je zaměřená na odstranění bolesti zad, šíje a ramen. Spojením tradiční thajské masáže a speciálních bylinných masť napomáhá k uvolnění svalstva a Vašemu celkovému ozdravení. Horké bylinné balíčky jsou součástí této masáže a napomáhají hlubokému uvolnění. (30 min., 60 min.)

#### THAJSKÁ MASÁŽ CHODIDEL

Jde o akupresurní masáž všech reflexních bodů na chodidlech. Teorie těchto reflexních masáží vychází z nauky o tělesných meridiánech – energetických drahách – propojující chodidla se všemi tělesnými orgány. Navrácená energie zažene zbytečný strach a přinese hluboké uvolnění. (30 min., 60 min.)





# Lázeňské procedury volně prodejné

8/10

## ORIENTÁLNÍ CENTRUM

### THAJSKÁ MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN

Uvolňující masáž všech svalů dolních končetin, která zlepšuje krevní oběh, ztuhlost kloubů a svalových úponů. Včetně akupresurní masáže chodidel. (30 min., 60 min.)

### ORIENTÁLNÍ MASÁŽ HLAVY

Velmi osvěžující masáž hlavy a krku, která prokrvuje pokožku, odstraňuje bolesti, působí jako prevence migrén a nabije vás novou energií. Provádí se s použitím oleje a velká pozornost je věnována svalovým úponům na krku. Jejich uvolnění přináší úlevu při problémech s krční páteří. (30 min., 60 min.)

### ORIENTÁLNÍ MASÁŽ HORNÍCH KONČETIN A RAMEN

Celková masáž ramen a horních končetin aromatickými oleji, která zbaví únavy a ztuhlosti po náročné práci, nebo dlouhém sezení za volantem, či počítačem. (30 min., 60 min.)

### ORIENTÁLNÍ RELAXAČNÍ MASÁŽ

Krátká relaxační masáž navrátí celému tělu ztracenou sílu pomocí akupresurních technik, které podpoří hladký tok energie a zklidní vaši mysl. (30 min.)

### ORIENTÁLNÍ ZDRAVOTNÍ MASÁŽ PRO TĚHOTNÉ

Tato thajská masáž výrazně napomáhá od nepříjemných průvodních jevů v těhotenství. Blahodárně působí na zdraví nastávající matky a jejího dítěte. Pomáhá zmírňovat pocity nevolnosti, posiluje namáhanou oblast zad, podporuje klidný spánek a zlepšuje cirkulaci krve, tok kyslíku a živin k dítěti. (60 min.)

### ORIENTÁLNÍ MASÁŽ PRO ZDRAVÍ MAMINEK

Tradiční thajská masáž, připravená pro matky po porodu, zregeneruje unavené tělo a napomůže v krátké době vrátit jeho původní kondici. Prospívá tvorbě mléka, regeneraci dělohy a má zdravé účinky na žaludeční a břišní svalstvo namáhané během těhotenství. (60 min.)

### ORIENTÁLNÍ MASÁŽ OBLIČEJE

Velice příjemná masáž nejen pro ženy. Za použití kvalitních krémů se nejdříve zbaví obličej odumřelých buněk a potom originálně jemnou technikou je vpravován do pokožky vyživující extrakt, který pokožku vypíná a zabraňuje jejímu stárnutí. (30 min., 60 min.)





## Lázeňské procedury volně prodejné

9/10

### ORIENTÁLNÍ CENTRUM

#### ORIENTÁLNÍ TĚLOVÝ PEELING

Tato kúra odhalí mladistvý vzhled jemným drhnutím kůže originální thajskou rýží, která obsahuje speciální balzám pro tuto proceduru. Lehkým kroužením se po celém těle odstraňuje šupinatá vrstva kůže a zároveň je očištěná pokožka vyživovaná olejem z rýžových otrub. Hlavní složkou tohoto oleje je oryzanol, který má 10x více antioxidantů než vitamín E. (60 min., 90 min.)

#### ORIENTÁLNÍ MEDOVÁ MASÁŽ

Medová masáž je ověřeným postupem pro odstranění toxinů z vašeho těla a pro silné oživení celého organismu díky speciální tlakové masáži, která vstupuje do hloubky vašeho těla. Zajišťuje uvolnění kožních pórů a zdravé prokrvení pokožky, kterou zanechává příjemně prohřátou a jemnou. Podporuje imunitní systém, oživuje organismus, tiší napětí, odstraňuje vyčerpání v důsledku stresu, dodává kůži minerály, vitamíny a enzymy. Působí preventivně proti onemocnění a pomáhá při mnoha civilizačních nemocech. (90 min., 120 min.)

#### ORIENTÁLNÍ ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ

Teplá čokoládová masáž je výborná pro dobrou náladu a krásnou pokožku. Působí na všechny smysly těla. Čokoláda dokáže v mozku stimulovat tvorbu hormonu štěstí (serotoninu, dopaminu a endorfinu). Významně tonizuje, vyhlazuje a omlazuje pokožku. Zabraňuje stárnutí, tvorbě vrásek a pomáhá proti celulitidě. Čokoláda také přináší pokožce velké množství vitamínů, minerálů, koenzymů a antioxidantů. Blahodárně působí na krásu a dobrou náladu. (90 min., 120 min.)



## Lázeňské procedury volně prodejné

### AJURVÉDSKÝ PROGRAM

#### TRADIČNÍ AJURVÉDSKÁ MASÁŽ

Na celé tělo jsou aplikovány teplé bylinné oleje a použitím systematické akupresurní masáže jsou vpravovány a vsakovány do těla. Tato masáž omlazuje svaly, zlepšuje celkový fyzický stav vašeho těla a vitalitu. (60 min.)

#### SHIRO DHARA MASÁŽ

Polévání čela teplým olejem, vede do nitra vašeho vědomí. Starodávná metoda, kterou najdete jen v ajurvédě, při níž dochází k hlubokému uvolnění nervového systému, působí léčivě u přibližně 80 nemocí. Zklidňuje mysl, tiší bolest hlavy, pomáhá při nespavosti, léčí migrénu, bolesti krční páteře... Při této terapii se organismus pročistí a uvede zpět do rovnováhy. Tenký proud teplého oleje působí na tzv. "třetí oko" – vitální centrum a zároveň se jemně masíruje pokožka hlavy. (60 min.)

#### KRÁLOVSKÁ AJURVÉDSKÁ MASÁŽ

Královna mezi masážemi. Zahrnuje masáž hlavy, obličeje a celého těla, vše teplým přírodním olejem. Masáž provádí dva maséři současně zcela synchronními pohyby. Je to procedura s akupresurními prvky, zahrnující masáž chodidel a dlaní. Je vhodná k vybuzení a stabilizování energie. (120 min.)

#### KRÁLOVSKÁ REGENERAČNÍ MASÁŽ

Vlažný léčivý olej je průběžně aplikován na tělo souběžně s masáží. Ideální pro uvolnění ztuhlých svalů a velice efektivní při neurologických potížích. Jsou eliminovány příznaky způsobené stárnutím. (60 min.)

#### AJURVÉDSKÁ KOMPLETNÍ MASÁŽ

Na celé tělo je aplikován bylinný olej, který je vmasírován pomocí speciálních dlouhých tahů podél energetických linií a marma-vitálních bodů. Odstraňuje energetické blokády a obnovuje zdraví. Léčí a hloubkově relaxuje celé tělo. Tato bylinná masáž zlepšuje prokrvení organismu, odstraňuje svalové napětí a příznivě působí na klouby. (120 min.)

#### SIDDHA MASÁŽ

Soubor ajurvédských procedur pro obnovu vaší energie. Zahrnuje masáž hlavy, obličeje, synchronní masáž celého těla, bylinnou inhalaci, napařování celého těla a závěrečnou relaxaci. (90 min.)





## Wellness & Beauty procedury

### PÉČE O TĚLO

Jedná se o novou formu péče, která nabízí pro krásu to nejlepší z moře. Produkty pro péči o obličej a tělo jsou inovační, relaxační a extrémně účinné. Je to pozvání k tomu, abyste se cítili dobře, ponořili se do moře a získali zdravou, přirozenou a dlouhotrvající krásu. Wellness programy s využitím přípravků kosmetické značky Phytomer zahrnují především programy pro zpevnění kontur těla, zvýšení pružnosti pokožky a její formování, detoxikaci organismu, podporu mikrocirkulace a látkové výměny a působí jako prevence proti celulitidě. Díky příjemné relaxaci načerpáte novou energii a budete se cítit skvěle nejen navenek, ale i uvnitř.

DENNĚ 8:00 – 19:00 HOD.

### ENDERMOLOGIE

Tato převratná metoda je jako jediná uznávána plastickými chirurgy jako plnohodnotná alternativa liposukce ve smyslu léčby celulitidy a obezity. Její využití je mnohostranné a umožňuje širokou nabídku terapeutických, sportovních, kosmetických a především pak estetických programů. Tato technologie je určena k ošetření patologických změn pojivové tkáně a spojuje v sobě působení dávkovaného vakua a válečkové masáže. Jejimi výsledky jsou především zlepšení mikrocirkulace a lymfatického toku, aktivace metabolismu, zesílení okysličování tkání, jehož výsledkem je zlepšení tonusu kůže a přilehlých tkání a aktivace fibroplastů, výsledkem je zesílení růstu kolagenu a elastinu v pokožce. Lipomasáž pak aktivuje tukové buňky prostřednictvím jejich beta receptorů a spouští lipolýzu – štěpení a uvolňování tuků z tkání. Tím stimuluje fibroblasty, které zpevňují pokožku a také rozbíjí nerovnoměrně uložené tukové i jiné zásoby v kůži.

### NEINVAZIVNÍ LIPOSUKCE A KAVITACE

**Progresivní a měřitelné výsledky bez chirurgického zákroku při redukcí přebytečného tuku v problematických partiích.**

- ❖ Program pro redukcí přebytečných tuků a formování oblasti břicha (5 – 45 min.)
- ❖ Program pro redukcí přebytečných tuků a formování paží (5 – 45 min.)
- ❖ Program pro redukcí přebytečných tuků a formování oblasti vnitřních stehien (5 – 45 min.)
- ❖ Program pro redukcí přebytečných tuků a formování hýždí (5 – 45 min.)
- ❖ Program pro redukcí přebytečných tuků a formování oblasti vnějších stehien (5 – 45 min.)

### MEZOTERAPIE

Tělová remodelace pomocí přístroje Mezoterapie nastartuje lipolytické procesy v podkožních tukových buňkách ve vybraných částí těla (břicho nebo hýždě, ruce atd). (45 min.)







## Kosmetická ošetření

### RELAXAČNÍ OŠETŘENÍ KOSMETIKOU ORLANE®

ORLANE ve své kosmetice používá převratnou novinku komplexní péče. Jde o tzv. „buněčný život“. Jedná se o komplex výtažků a přísad, které přímo podporují a účinkují přímo v buňkách pokožky, kde dochází k jejich podpoře a tím se pokožka ozdravuje sama ze svého nitra, čímž se docílí těch nejlepších a dlouhodobých výsledků. Kosmetika ORLANE také vytvořila díky velké kombinaci přírodních přísad širokou škálu produktů pro citlivou pleť. Tyto jemné, lehké a velmi intenzivně účinkující produkty poskytují pokožce dokonalou péči, obnoví v ní přirozenou rovnováhu a změní ji na mladistvě zářící pleť.

### HYDRATATION – HYDRATACE PLETI

Aktivní hydratační přípravky pomáhají udržet optimální hydrataci pleti, brání pokožku před ztrátami vody a chrání pleť před škodlivými vnějšími vlivy. Ošetření je vhodné pro všechny typy pleti. (60 min.)

### PURETÉ – PRO MASTNOU PLEŤ A PLEŤ TRPÍCÍ AKNÉ

Tento program, který byl vytvořen pro nevyváženou pleť, má dva hlavní cíle: převychovat pleť tak, aby se stala zdravou, čistou a matnou, a zabránit jejímu ochabování stálou péčí o to, aby byla pleť pevná a pružná. Výsledek pro krásu: Vaše pleť je čistá a zmatněná. Její textura je jemnější. Pleť je pevná a pružná. Obsahuje exkluzivní komplex pro regulaci mazu s rostlinným výtažkem, který pochází z choroše – houby, která má regulující, čistící a tonizační účinek. (60 min.)

### OLIGO – REVITALIZACE CITLIVÉ PLETI

I ta nejcitlivější pleť může být zářivá a jemná. Záchraný program pro oslabenou a citlivou pleť, která už delší dobu nesnáší žádné přípravky. Díky exkluzivnímu komplexu „Vie Cellulaire“ (Buněčný život) se pleti dostává té správné dávky 46 prvků nezbytných pro její převýchovu. Jsou to: stopové prvky, vitaminy, aminokyseliny a minerály. (60 min.)

### SAFA – PREVENCE PROTI VRÁSKÁM A STÁRNUTÍ PLETI

Toto speciální ošetření proti únavě a stresu zpevňuje a zjemňuje pokožku, minimalizuje vznik vrásek a dodává pleti lesk a jas. (60 min.)

### ANTIRIDES EXTRÉME – VYHLAZENÍ VRÁSEK

Extrémně silná péče o pleť, která regeneruje pokožku. Posiluje metabolismus, redukuje vrásky a jemné linky. Pokožka se stává mladší a krásnější. (60 min.)



## Kosmetická ošetření

### RELAXAČNÍ OŠETŘENÍ KOSMETIKOU ORLANE®

#### FERMETÉ – PRO OBLIČEJ SE ZNÁMKAMI ÚNAVY A STÁRNUTÍ

Ošetření nové generace proti stárnutí a ochablosti pokožky. Zpevňuje, tónuje a udržuje pokožku pružnou. Kontury obličeje jsou jemnější a pleť vypadá pevnější a dlouhodobě tónovanější. (60 min.)

#### FOTOTERAPIE – BEZ PRODUKTŮ NEBO JAKO DOPLNĚNÍ KE KOSMETICKÉMU OŠETŘENÍ

Fototerapie je přístrojový zdroj červeného světla vysoké čistoty, který zvyšuje metabolismus buněk kůže až o 50%, čímž spouští přirozené omlazování kůže. Staré a zdeformované struktury pleti jsou nahrazeny novými elastickými vlákny, pleť se vypíná a přirozeně vyhlazuje. Cílem tohoto ošetření je tedy opakované „nastartování“ organismu, který by jinak zpomaloval svou činnost a stárnul. Fototerapie je vhodným doplňkem vybraného kosmetického ošetření. (30 min.)

#### FOTOTERAPIE – S VITAMÍNOVÝM SÉREM – REJUVENACE PLETI

V tomto případě je toto omlazující ošetření červeným biostimulačním světlem skombinováno s použitím vitamínového séra s vysokým obsahem vitamínu C, které unavenou a povadlou pokožku regeneruje a vitalizuje. (30 min.)

#### FOTOTERAPIE – S LIFTINGOVÝM SÉREM – REJUVENACE PLETI

Další alternativou využití fototerapie je její spojení s účinky liftingového séra, které intenzivně působí na stárnoucí a ochablou pokožku. Působením tohoto ošetření dochází k omlazení pokožky a jejímu znovuvypnutí. (30 min.)

#### FOTOTERAPIE – S MASÁŽNÍM PROGRAMEM

Přirozené omlazování kůže zdrojem červeného světla s manuální masáží obličeje, krku a dekoltu. (60 min.)

#### ZLATÁ MASKA UMO

Tato speciální pleťová maska je založena na principu přikládání plátek 24 karátového zlata na pokožku, kdy je zlato aktivováno pomocí páry a poté jemně vmasírováno do pokožky. Plátky zlata dodají Vaší pleti vláčnost a zářivost; redukují vrásky a jemné linky, snižují výskyt pigmentových skvrn a Vaši pleť zpevní, vyhladí a zjemní. Pokožka je po ošetření rozjasněná, vyhlazená, velmi jemná a hladká. Výsledky jsou viditelné již od prvního ošetření a částice zlata působí v pleti ještě dalších 14 dní. (90 min.)

#### PLEŤOVÁ MASKA ‚CHAMPAGNE‘

Absolutní novinkou mezi chemickými peelingsy je mesosystem Champagne. Boj proti prvním příznakům stárnutí zásadně ovlivní vzhled pleti v zralejším věku. Maska Champagne je v tomto směru velmi aktivní se silným účinkem proti známkám stárnutí a s originálním způsobem aplikace. (90 min.)



## Kosmetická ošetření

### KOSMETICKÝ BOTOX

Je zcela novým terapeutickým programem pro korekci vrásek, který představuje neinvazivní alternativu k injekcím botulotoxinu typu A. bez jehel, vpichů a bolesti. Jedná se o liftingové ošetření pleti sestávající z pěti fází. První z nich je hloubkové čištění pokožky, díky němuž je pleť zbavena veškerých nečistot. Poté následuje nanešení enzymové masky, která funguje jako peeling a celková příprava pleti je poté dokončena takzvaným nasycením pokožky pomocí katalytického mléka. Po dokončení těchto tří fází nanese kosmetolog na oblasti s aktivní mimikou fixující koncentrát, jenž způsobuje oslabení napětí v pokožce a znatelně snižuje její vrásčitost. Účinek fixujícího koncentrátu je ještě zvyšován použitím fixační náplasti z bambusových vláken, která fixuje mimické svaly v přirozeném a uvolněném stavu. Po odstranění fixační náplasti zbývá nanést už jen závěrečný liftingový krém, kterým je celé ošetření dokončeno. (60 min.)

### BIOSTIMULACE

Procedura vhodná pro snižování bolestivosti pohybového aparátu i pro zlepšení a zrychlení hojení jizev. (9 – 20 min.)

### LASEROVÁ GELOVÁ MASKA

Jedná se o vysoce hydratační masku, která díky svému unikátnímu složení na bázi hydrogenuhličitanových aniontů představuje převratný přístup péče o pleť. Využívá jen tělu vlastní látky a vlastní regenerační schopnosti organismu, při kterých je vyloučena toxická a alergická reakce. Laserová gelová maska má zcela výjimečný biostimulační a regenerační efekt a lze ji použít buď samostatně či v kombinaci s biostimulačním laserem, který její účinky významně zintenzivňuje. Působením masky se povrchové tkáně prohřívají, zvyšuje se metabolismus buněk, podporuje novostavba cév, hojení drobných ran a regenerace pleti. Masku navíc snižuje svalové napětí pleti, tzn. příčinu tvorby vrásek.

- ❖ Laserová gelová maska na obličej (30 min.)
- ❖ Laserová gelová maska na obličej a krk (30 min.)
- ❖ Laserová gelová maska na obličej, krk a dekolt (30 min.)

### ESTETICKÁ MEDICÍNA, ANTI-AEGING

#### BOTULOTOXIN DYSPORT – INJEKCE PROTI VRÁSKÁM

Vyhlazení vrásek a získání mladistvého vzhledu lze dosáhnout bez chirurgického zákroku, bez jizev, a to injekční aplikací Botoxu (Botulotoxinu typu A), což je kosmetická forma produktu bakterií *Clostridium botulinum*. Použitelný je v léčbě vrásek na čele, u kořene nosu, u zevních očních koutků a při redukci vrásek na krku. Zákrok trvá 5 – 10 minut, provádí se ambulantně a bez anestezie. Výsledný efekt trvá 3 měsíce a aplikaci lze s odstupem zopakovat.



## Kosmetická ošetření

ESTETICKÁ MEDICÍNA, ANTI-AEGING

KONZULTACE S LÉKAŘEM SPECIALISTOU (15 min.)

### BOTULOTOXIN DYSPORT – INJEKCE PROTI POCENÍ

K odstranění pocení často stačí obyčejná injekce botulotoxinu. Principem jeho účinku je zabránění převodu vzruchu nervových vláken na potní žlázy. Botulotoxin se velmi tenkou jehličkou vpraví do podkoží v postižené oblasti. Obklopí potní žlázy tak, že se stanou na nějakou dobu neaktivní a tak se výrazně omezí až zastaví pocení v ošetřené lokalitě. Účinek nastupuje za 2 – 5 dnů. Při stresu vydá tělo signály, povely k aktivaci potních látek. Spojení je ale přerušeno, žlázy nereagují výsledkem čeho je, že se nepotíme. Trvání účinku je individuální, přibližně jeden rok i déle. Poté je vhodné aplikaci opakovat. Zvláště účinná je tato metoda u pocení podmíněného stresem.

### KYSELINA HYALURONOVÁ – INJEKČNÍ VÝPLŇ VRÁSEK (VÝPLŇOVÝ MATERIÁL RESTYLAN, JUVEDERM)

Vrásky lze také vyhladit výplňovými materiály, tedy vpichem injekce s výplňovou látkou. Výplňové materiály jsou vhodné pro vrásky kolem úst, nosu či v dekoltu. Na výběr jich existuje řada druhů. Jednotlivé typy látek mají různou délku efektu. Od nejkratší 3 měsíce, až po efekt trvalý.

### MEZOTERAPIE – INJEKČNÍ APLIKACE

Invasní mezoterapie je injekční metoda používaná v estetické dermatologii k revitalizaci pokožky tváře, krku, dekoltu a hřbetu rukou.

### FRAKCIONOVANÁ RADIOFREKVENCE

Je velmi účinná k celkovému k celkovému neinvazivnímu vypnutí pleti a omlazení obličeje. Používá se také k odstranění jizviček po akné. Je to zároveň nejlepší produkt k ošetření tmavších typů pleti.

### NEINVAZIVNÍ PŘÍSTROJOVÁ MEZOTERAPIE\*

Proces, který do tkáně vpravuje koktejl aktivních látek a zároveň aktivuje fyziologické procesy v tkáni. Metoda podporuje tvorbu kolagenu, elastinu, hydratuje, posiluje a kompletně revitalizuje pokožku. Díky neinvazivní mezoterapii se Vaše pleť prosvětlí a celkově rozzáří.

- ❖ Lipolytická léčba anti-vrásky – obličej (50 min.)
- ❖ Lipolytická léčba anti-vrásky – obličej a krk (70 min.)
- ❖ Lipolytická léčba anti-vrásky – dekolt (30 min.)





## Kosmetická ošetření

### OŠETŘENÍ LASEREM

Velmi efektivní systém pro fotoepilizaci, omlazení kůže, léčbu akné a pigmentací ( hlavně stařecké pigmentace na rukách a dekoltu).

- ❖ Fotorejuvenace – obličej
- ❖ Fotorejuvenace – obličej, krk
- ❖ Fotorejuvenace – obličej, krk, dekolt
- ❖ Fotorejuvenace – obličej, krk, dekolt, ruce
- ❖ Depilace – horní ret
- ❖ Depilace – brada
- ❖ Depilace – bikiny
- ❖ Depilace – podpaží

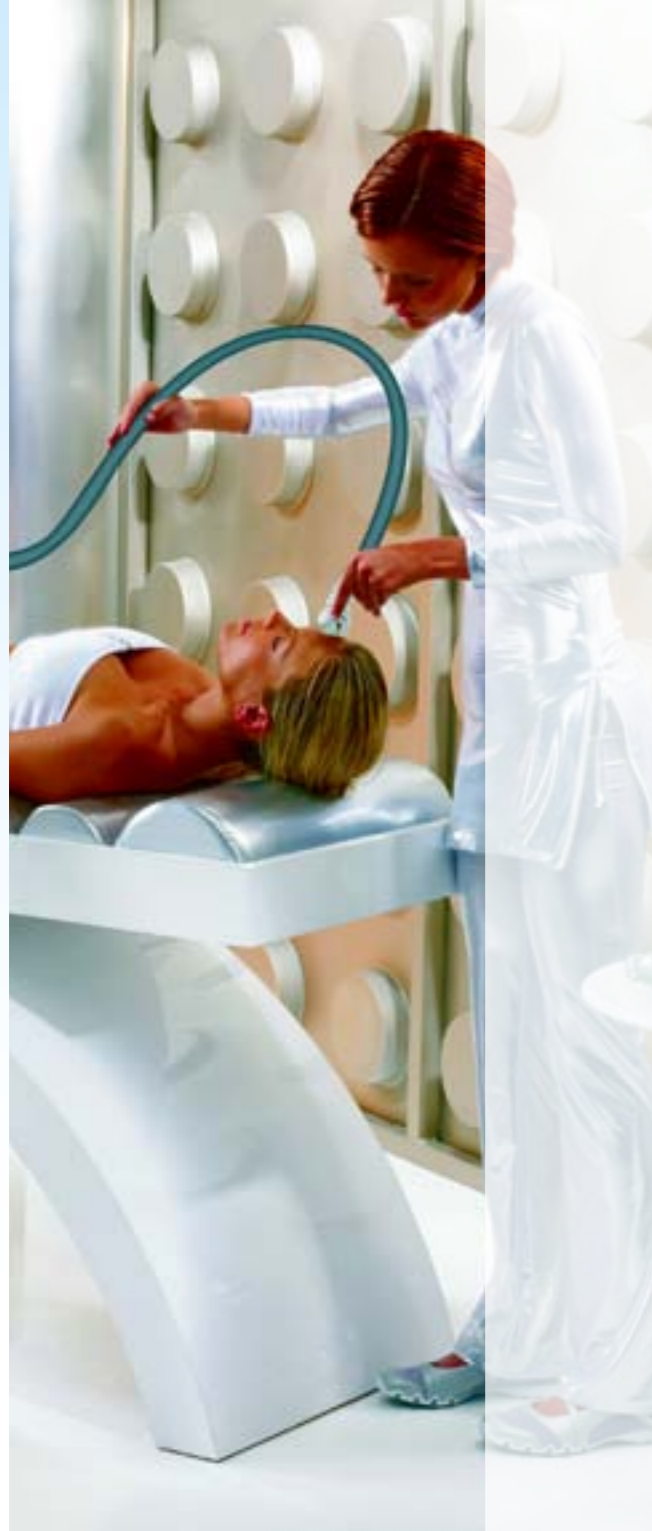
### DOPLŇKOVÁ KOSMETICKÁ OŠETŘENÍ

#### RUČNÍ PEELING

Ruční peeling se provádí pomocí speciálního kartáčku. Jedná se o šetrnou formu čištění pleti, díky němuž jsou odstraněny odumřelé buňky a pokožka získává zdravější a krásnější vzhled. (20 – 30 min.)

#### MASÁŽ OBLIČEJE / MASÁŽ OBLIČEJE, KRKU A DEKOLTU

Jedná se o jedno z nepříjemnějších a nejkomplexněji působících masážních ošetření. Kvalitně provedená masáž omlazuje pleť a oddaluje proces jejího stárnutí, potlačuje tvorbu vrásek a vyrovnává pokožku okolo očí, odstraňuje stres a tím i tvrdé kontury tváře, naopak jej zjemňuje, činí nás mladší a svěžejší, působí blahodárně na psychiku prostřednictvím velkého množství nervových receptorů a navozuje pozitivní pocit sebedůvěry, uvolnění a vnitřní radosti. (30 min.)





## Kosmetická ošetření

### MIKROMASÁŽ OČNÍHO OKOLÍ

Mikromasáž očního okolí se skládá z 20 fází, které po sobě následují v časovém trvání zhruba 15 – 20 minut. Při této masáži se snižuje prohloubení vrásek okolo očí, zmenšují váčky pod očima, snižuje nitrooční tlak a tím se posiluje zrak, napomáhá k lepšímu zprůchodnění dutin. Mikromasáž také posiluje obočí, které během let klesá a hlavně se výrazně promastí a prokrví kůže, která oddaluje její ztenčení a předčasné stárnutí. Mikromasáž také napomáhá vyplavit toxiny, jež jsou odváděny do lymfatických cest, podporuje obnovu buněk, zabraňuje ztrátě vlhkosti pokožky. Oční okolí je nejjemnější a nejchoulostivější část celého obličeje, je velice citlivé, snadno bývá poznamenáno věkem, vnějšími vlivy a únavou. Oči prezentují celkovou fyzickou a duševní kondici organismu. (20 min.)

### ČIŠTĚNÍ PLETI

Speciální čištění pleti pleťovým mlékem, po kterém následuje aplikace tonika a masky. Aby pleť mohla volněji dýchat zakončujeme ošetření hebkým pleťovým mlékem. (90 min.)

### KRÉMOVÁ MASKA

Hluboce hydratuje a vyživuje pokožku a zároveň stimuluje metabolismus. Vzhledem k účinným látkám aktivuje mechanismy k boji s volnými radikály. Má omlazující účinek a činí kůži žár. (30 min.)

### BARVENÍ OBOČÍ / BARVENÍ ŘAS

(30 min.)

### KOREKCE OBOČÍ

(10 – 30 min.)

### DEPILACE VOSKEM

- ❖ Horní ret (10 – 30 min.)
- ❖ Brada (10 min.)
- ❖ Podpaží (20 min.)
- ❖ Ruce (20 – 30 min.)
- ❖ Lýtka (20 – 60 min.)

### MANIKURA & PEDIKURA

Dopřejte si dokonalou péči o nehty i ruce. Nechte si upravit Vaše nehty podle přání a módních trendů.





## Služby wellness & fitness

1/2

### PLAVECKÝ BAZÉN

Plavání je nejen atraktivní sportovní disciplínou, ale také oblíbeným způsobem aktivního odpočinku a relaxace. Plavání patří k základním lidským dovednostem a může Vám přinést nejen spoustu zábavy a potěšení, ale také vylepšit Vaši fyzickou kondici a dokonce může být i účinným doplňkem rehabilitace. Jako odměnu za vynaložené úsilí při zdolávání délek bazénu si můžete dopřát příjemnou masáž některou z masážních trysek, které jsou v našem bazénu zabudovány.

### SAUNA FINSKÁ

Sauna se stala v dnešní uspěchané době tím nejlepším prostředkem pro odstranění únavy a stresu. Blahodárné účinky sauny jsou známy již stovky let, a tak i dnes využíváme prastaré moudrosti k relaxaci a načerpání nových sil po náročném dni. Sauna přivádí fyzické i duševní síly do rovnováhy a působením energií, vůní dřeva a vonných esencí nás přitahuje zpět k přírodě. V sauně se uvolňují unavené svaly a zklidňuje stresovaný mozek, protože tělo do krve vyplavuje úlevu přinášející látky, jako jsou endorfiny. Pravidelná návštěva sauny zlepšuje imunitní systém člověka.

### SAUNA TURECKÁ – PARNÍ LÁZEŇ

Parní lázeň byla oblíbená již dávno před naším letopočtem a i dnes je pro mnohé vhodným prostředkem relaxace. Parní lázeň působí na člověka maximální vlhkostí vzduchu při teplotě do 50°C. V parní lázni se sice potíte, ale vlhkost vzduchu znemožňuje, aby se pot odpařoval, a tím pádem nedochází k ochlazení těla. Nižší teploty a vysoká vlhkost vzduchu (80%) jsou velmi vhodné pro aplikaci rozličných éterických olejů a bylin. Najděte si každý den alespoň chvíli a využijte parní lázeň pro odpočinek a hlavně pro podporu Vašeho zdraví.

### VÍŘIVÁ KOUPEL – JACUZZI

Masážní vana neboli whirlpool je relaxační zařízení pracující na principu hydroterapie a většinou kombinuje podvodní vzduchovou masáž s masáží vodním proudem. Hydroterapie kromě toho, že uvolňuje svalový tonus, také vyladuje metabolismus, odstraňuje napětí a stres a zvyšuje celkovou imunitu organismu. Prokázán je rovněž její pozitivní vliv na snižování tělesné hmotnosti, formování postavy a odstraňování celulitidy. Vyrovnává krevní tlak, zvyšuje prokrvení tkáně a způsobuje její celkové ozdravení, posiluje krevní oběh a kardiovaskulární systém a zamezuje vzniku civilizačních chorob. Prospívá pohybovému aparátu, posiluje a zpevňuje svaly, úpony šlach a klouby.

### KNEIPPŮV CHODNÍK

Jedná se o součást Kneippovy vodoléčby, která spočívá v chůzi po oblázcích v umělém potůčku. Jak je pro Kneippovu vodoléčbu typické, používá se střídání studené a teplé vody. Oblázky na dně masírují chodidla, střídavá teplota vody cvičení zlepšují prokrvení. Pozn.: Kneippova metoda je integrovaným systémem přirozeného léčení, který zahrnuje vodoléčbu, tělesný pohyb, fytoterapii, výživová doporučení a životní styl.

### KONTRASTNÍ BAZÉNKY





## Služby wellness & fitness

2/2

Kontrastní bazénky jsou další metodou Kneippovy léčby. Jde o střídavou koupel v bazénech s teplou a studenou vodou, do nichž se noří alespoň celé dolní končetiny. Studená voda má obvykle 10° – 16°C a horká 38° – 44°C. Začíná se ponořením do horké lázně na 4 – 6 minut a ihned poté do studené lázně na 1 – 2 minuty. Celý proces se několikrát opakuje. Pro dosažení pocitu pohody se končí lázní v horké vodě. Tyto koupele se používají pro stimulaci místního oběhu v dolních končetinách, bez příznaků obstrukční cévní choroby. Není vhodná pro arteriosklerotické postižení cév.

### FITNESS

Individuálně či pod dohledem osobního trenéra, který Vás naučí jak správně cvičit a sestaví Váš tréninkový plán, můžete využít našeho moderně vybaveného fitness centra. Nejenže uděláte něco pro zdraví a krásu Vašeho těla, ale cvičení přispěje i k Vaší duševní pohodě, zbaví Vás nahromaděného stresu a Vy se budete cítit plni elánu a nové energie.

## Cvičení & doplňkové služby

### JÓGA

Jógou se nazývá starověké cvičení, které pomáhá utvářet harmonii těla, mysli a duše. Lidé cvičí jógu po tisíce let, aby pocítili klid a harmonii v sobě samých. Cvičení jednotlivých póz je jedním z nejznámějších druhů jógy. Během cvičení jógy si více uvědomujeme naše dýchání a spolupráci našeho těla s naší myslí. Jóga také napomáhá být zdravější a šťastnější a to díky vitální životní energii, která proudí celým našim tělem. (60 min.)

### FITNESS JÓGA

Fitness jóga je moderní dynamická forma jógy v současné době velmi populární pro svoji oblibu u široké sportovní veřejnosti. Jejím cílem je dosáhnout pomocí vhodných protahovacích a posilovacích cviků, spolu s důrazem na správné dýchání, vyrovnání svalové dysbalance. (60 min.)

### PILATES

Je cvičení, jehož cílem je propojení a vědomá souhra těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžděvé svalstvo svaly jako základ správného držení těla. S důrazem na správné dýchání okysličuje svaly a podporuje cirkulaci krve. Metoda pilates nepoužívá nespočetná opakování až do únavy svalů, naopak vytváří podpůrný systém pomocí pozvolného vypracování jednotlivých svalových skupin s cílem dosažení harmonického celku. Pohybové sekvence jsou v každém programu promyšleně vypracovány tak, aby odbouraly špatné návyky a nenásilnou formou posílily celé tělo a jeho držení. (60min.)

### BODYBUILDING

Tato cvičení Vám pomohou zdravě zpevnit a zformovat celou postavu, snížit napětí v organismu, protáhnout svaly zkrácené a posílit svaly ochablé. Dále opravují chybné držení těla, obnovují tělesnou vitalitu a hlavně nepřetěžují organismus. Cvičení zvládne každý, bez rozdílů věku a úrovně zdatnosti. Tato cvičení mají velmi pozitivní vedlejší účinky. Druhořadě působí jako terapie k civilizačním nemocem páteře a předčasného stárnutí kloubního systému. (60 min.)







## Cvičení & doplňkové služby

2/2

### STEP AEROBIC

Step aerobic je již klasickou formou aerobiku, která patří mezi nejoblíbenější vůbec. Step aerobic využívá speciálních schodků – stepů, na které se během cvičení stoupá. Cvičení se tak stává náročnější ale také zábavnější zároveň. Step aerobic se cvičí v běžných tělocvičnách a sálech, samozřejmě nesmí chybět ani rytmická hudba. (60 min.)

### BALET

Hlavním cílem tohoto „cvičení“ je tělesný a duševní rozvoj – správné držení těla, zlepšení koordinace i soustředění a zároveň vnímání estetických hodnot. Rovněž představuje velmi účinnou rehabilitaci masově se vyskytujících poruch držení těla i poruch psychofyzického vývoje. (60 min.)

### ZUMBA

Nový dynamický fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinsko-amerických tanců. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla. (60 min.)

### AEROBIK

Kondiční cvičení při hudbě, zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Během tohoto cvičení nejenom dochází ke spalování tuku, ale také se příznivě ovlivňuje funkce a struktura pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu. (60 min.)

### BODYFORMING

Kardio cvičení a posilování na strojích pomohou zdravě zpevnit a zformovat celou postavu. (60 min.)





VILLA SAVOY

&



VILLA ARTEMIS

&



VILLA CARLTON

&



VILLA KLEOPATRA

&



VILLA RUSALKA

Savoy Westend Hotel, Petra Velikého 16, 360 01 Karlovy Vary, Czech Republic,  
tel.: +420 359 018 888, +420 359 018 898  
e-mail: [reservation@savoywestend.cz](mailto:reservation@savoywestend.cz), [reservation2@savoywestend.cz](mailto:reservation2@savoywestend.cz)  
[www.savoywestend.cz](http://www.savoywestend.cz)

Global Distribution System:

Amadeus	UI KLSWH
Sabre	UI 6469
Apollo	UI 76033
Worldspan	UI 43921

