



CENNIK

*Zdrowie przez wodę.
Sauny, jacuzzi, grota solna*

Pakiet 30 min **30 min** **20 zł**
(obejmuje sauny, jacuzzi, z wyjątkiem groty solnej)

Pakiet 60 min **60 min** **35 zł**
(obejmuje sauny, jacuzzi, z wyjątkiem groty solnej)

Pakiet 120 min **120 min** **60 zł**
(obejmuje sauny, jacuzzi + grota solna)

Grota solna **45 min** **18 zł**

Grota solna PAKIET **4x45 min** **60 zł**
4 wejścia po 45 min (45 min GRATIS)

www.skowronek.info.pl
+48 77 439 1332 wew. 509

JACUZZI

Jacuzzi (hydromasaż) to forma relaksu wspierająca regenerację mięśni, redukcję stresu i poprawę krążenia. Główne przeciwwskazania obejmują zaawansowane nadciśnienie, choroby serca, zakrzepicę, ostre infekcje, stany zapalne skóry, ciążę oraz otwarte rany. Zazwyczaj zaleca się 15-minutowe sesje.

Wskazania i korzyści zdrowotne (kiedy warto)

Korzystanie z jacuzzi (hydromasaż) ma korzystny wpływ na organizm, w tym:

- **Relaksacja i redukcja napięcia:** Zmniejsza stres oraz napięcie mięśniowe.
- **Uśmierzanie bólu:** Pomaga w łagodzeniu bólów stawów oraz kręgosłupa.
- **Poprawa krążenia:** Ciepła woda i masaż poprawiają przepływ krwi.
- **Regeneracja:** Wspiera regenerację po intensywnym wysiłku (choć nie bezpośrednio po nim).

Przeciwwskazania (kiedy unikać)

Z jacuzzi nie powinny korzystać osoby z następującymi schorzeniami:

- **Choroby układu krążenia:** Nadciśnienie tętnicze (zaawansowane), choroba wieńcowa, żylaki, zakrzepica żył głębokich.
- **Infekcje i stany zapalne:** Ostre infekcje (gorączka), stany zapalne skóry, grzybice, infekcje dróg moczowych i narządów płciowych.
- **Inne schorzenia:** Padaczka, nowotwory, kamica nerkowa, cukrzyca.
- **Czynniki czasowe/specjalne:** Ciąża (szczególnie I trymestr), menstruacja, otwarte rany, uczulenie na chlor.

Zasady bezpiecznego korzystania

1. **Konsultacja lekarska:** Wskazana przy przewlekłych chorobach.
2. **Czas trwania:** 10–15 minut to optymalny czas jednej sesji.
3. **Higiena:** Zawsze bierz prysznic przed wejściem.
4. **Alkohol:** Unikaj alkoholu przed i w trakcie kąpieli.
5. **Dzieci:** Dzieci poniżej 5 lat nie powinny korzystać z jacuzzi.

Uwaga: Powyższe informacje nie zastępują porady lekarskiej

SAUNA FIŃSKA

Sauna fińska (sucha) to zabieg ciepłoleczniczy (70–100°C) poprawiający krążenie, odporność i oczyszczający organizm. Wskazana jest przy napięciach mięśniowych, przewlekłych chorobach reumatycznych i w celu regeneracji. Główne przeciwwskazania to choroby serca, nadciśnienie, ostre infekcje, ciąża, nowotwory oraz żylaki.

Wskazania do korzystania z sauny fińskiej.

Regularne korzystanie z sauny fińskiej przynosi szereg korzyści zdrowotnych:

- **Układ krążenia:** Poprawa ukrwienia, zwiększenie wydolności serca, obniżenie ciśnienia krwi (długofalowo).
- **Układ oddechowy:** Wspomaganie leczenia przewlekłych chorób dróg oddechowych (poza okresami zaostrzeń).
- **Układ mięśniowo-stawowy:** Rozluźnienie mięśni, zmniejszenie bólu w chorobach reumatycznych (w fazie przewlekłej), regeneracja po wysiłku.
- **Skóra i metabolizm:** Oczyszczanie organizmu z toksyn, poprawa wyglądu skóry.
- **Psychika:** Redukcja stresu, napięcia nerwowego i poprawa jakości snu.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny fińskiej.

Ze względu na bardzo wysoką temperaturę, z sauny nie powinny korzystać osoby z następującymi schorzeniami:

- **Choroby układu krążenia:** Niestabilna choroba wieńcowa, stan po zawale (do 6 miesięcy), niewydolność serca, nadciśnienie, zaburzenia krzepnięcia, żylaki.
- **Infekcje i stany zapalne:** Gorączka, ostre przeziębienie, stany zapalne narządów wewnętrznych, skóry lub stawów.
- **Ciąża i menstruacja:** Wysoka temperatura może wywołać krwotok lub zagrozić ciąży.
- **Inne:** Nowotwory, epilepsja, jaskra, choroby nerek, zaawansowana cukrzyca, klaustrofobia.
- **Stan po alkoholu:** Bezwzględny zakaz korzystania po spożyciu alkoholu.

Ważne: Przed pierwszą wizytą, w przypadku chorób przewlekłych, należy skonsultować się z lekarzem.

GROTA SOLNA

Sesja w grocie solnej (haloterapia) to naturalna metoda wspierania zdrowia poprzez wdychanie powietrza nasyconego jodem, bromem i magnezem. Wskazana przy alergiach, chorobach dróg oddechowych, niedoczynności tarczycy i stresie.

Przeciwwskazania obejmują nadczynność tarczycy, alergię na jod, zaawansowane nowotwory, gruźlicę, infekcje z gorączką oraz klaustrofobię.

Wskazania do korzystania z groty solnej:

- Choroby układu oddechowego: Astma oskrzelowa, przewlekłe zapalenie oskrzeli i płuc, pylica, mukowiscydoza.
- Alergie i stany zapalne: Nieżyty nosa, gardła, krtani, alergie wziewne.
- Problemy dermatologiczne: Łuszczyca, trądzik, zapalenie skóry.
- Dysfunkcje tarczycy: Niedoczynność tarczycy (z powodu wysokiej zawartości jodu).
- Inne: Nerwice, stany przemęczenia, stres, obniżona odporność organizmu, niedobory mikroelementów.

Przeciwwskazania do korzystania z groty solnej:

- Nadczynność tarczycy (ze względu na dużą ilość jodu).
- Uczulenie na jod lub inne składniki soli.
- Ostre stany chorobowe: Wysoka gorączka, infekcje wirusowe i bakteryjne (przeziębienie, grypa).
- Choroby zaawansowane: Gruźlica, choroby nowotworowe, niewydolność serca, choroby nerek.
- Klaustrofobia (zamknięte pomieszczenie).
- Inne: Otwarte rany, podrażnienia skóry, niedawne odmrożenia.

Jak wygląda sesja?

- Czas: Typowy seans trwa około 45-50 minut.
- Ubiór: Wygodny, nie ma potrzeby specjalnego stroju, często wchodzi się w obuwiu zmiennym lub na bosą.
- Przebieg: Pobyt w temperaturze pokojowej, przy relaksującej muzyce, wdychając zjonizowane powietrze.

Uwaga: W przypadku ciąży lub wątpliwości zdrowotnych, przed wizytą zalecana jest konsultacja lekarska

PAROWA ŁAŹNIA RZYMSKA

Parowa łaźnia rzymska (40-60°C, do 100% wilgotności) relaksuje, oczyszcza skórę, wspomaga układ oddechowy i regenerację mięśni.

Wskazana jest przy napięciu mięśniowym, przewlekłych chorobach dróg oddechowych i dla detoksykacji. Przeciwwskazania obejmują ostre infekcje, choroby serca (zawał, nadciśnienie), nowotwory, ciążę oraz grzybicę.

Wskazania do korzystania z łaźni rzymskiej:

- Układ oddechowy: Przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma (w fazie remisji), oczyszczanie dróg oddechowych.*
- Układ mięśniowo-szkieletowy: Przewlekłe bóle mięśni, regeneracja po wysiłku, zwiększenie elastyczności stawów.*
- Skóra: Nawilżenie, oczyszczenie z toksyn, poprawa ukrwienia.*
- Relaks i psychika: Redukcja stresu, napięcia nerwowego, poprawa samopoczucia.*
- Krążenie: Poprawa ukrwienia tkanek.*

Przeciwwskazania (kto nie powinien korzystać):

- Choroby serca i układu krążenia: Niewydolność serca, stan po zawale mięśnia sercowego, nadciśnienie, żylaki.*
- Infekcje i stany zapalne: Gorączka, ostre infekcje (przeziębienie), ostre stany reumatyczne.*
- Choroby skóry: Grzybice, infekcje ropne, otwarte rany.*
- Inne: Ciąża, menstruacja, epilepsja, nowotwory, jaskra, choroby tarczycy (nadczynność), stany po spożyciu alkoholu.*

Przed pierwszą wizytą, szczególnie w przypadku chorób przewlekłych, zalecana jest konsultacja lekarska.

WYGRZEWAŁNIA I INFRARED

Wygrzewalnia infrared (sauna na podczerwień) to forma terapii ciepłem, która w przeciwieństwie do tradycyjnej sauny fińskiej, nie nagrzewa powietrza, lecz bezpośrednio ciało za pomocą promieniowania podczerwonego. Działa ona w niższych temperaturach (45-60°C), co sprawia,

że jest lepiej tolerowana przez osoby starsze czy z problemami krążeniowymi.

Wskazania do stosowania (Korzyści)

Regularne sesje w saunie infrared mogą przynieść szereg korzyści zdrowotnych i kosmetycznych:

- **Układ ruchu i ból:** Leczenie przewlekłych bólów kręgosłupa, stawów, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), rwa kulszowa, dyskopatie oraz zmniejszenie napięcia mięśniowego.
- **Stany pourazowe:** Przyspieszenie regeneracji po skręceniach, zwichnięciach, naderwaniach ścięgien.
- **Układ krążenia i odporność:** Poprawa krążenia obwodowego, wspomaganie pracy serca, wzmacnianie układu odpornościowego.
- **Detoksykacja i odchudzanie:** Intensywne pocenie pozwala na usuwanie toksyn z organizmu, a głębokie nagrzewanie stymuluje metabolizm, co pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu.
- **Skóra i uroda:** Ciepło stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, poprawia jędrność skóry, pomaga w walce z trądzikiem i egzemą.
- **Relaks:** Zmniejszenie stresu, redukcja zmęczenia, poprawa samopoczucia.

Przeciwwskazania

Mimo łagodnego działania, istnieje szereg stanów, w których sauna infrared nie powinna być stosowana:

- **Ostre stany zapalne:** Infekcje, gorączka.
- **Choroby serca i układu krążenia:** Świeży zawał serca, udar, niewydolność krążenia, miażdżyca naczyń krwionośnych, żylaki.
- **Ciąża:** Wysoka temperatura może być szkodliwa dla płodu.
- **Nowotwory:** Choroby nowotworowe (ogólnie stosowanie ciepła jest przeciwwskazane).
- **Problemy dermatologiczne:** Ostre stany zapalne skóry, trądzik różowaty, pękające naczynka (podczerwień może je zaostrzyć).
- **Inne:** Zaćma (wrażliwość oczu na IR), hemofilia i skłonności do krwotoków, choroby tarczycy (nadczynność/niedoczynność), niedoczynność nadnerczy, padaczka, stwardnienie rozsiane.
- **Po zabiegach:** Miesiąc po operacji lub zabiegach chirurgicznych, posiadanie implantów chirurgicznych (metalowe elementy mogą się nagrzewać).

Ważne: Przed rozpoczęciem korzystania z sauny infrared zaleca się konsultację z lekarzem, zwłaszcza w przypadku przewlekłych chorób.