

WELLNESS I SPA CENTRI

Utočišta bez stresa

U svijetu koji se neprestano mijenja i koji obiluje stresom, brzim tempom života i izazovima, važno je pronaći ravnotežu i njegovati svoje tijelo, um i duh.

Dijana Predojević

OTV

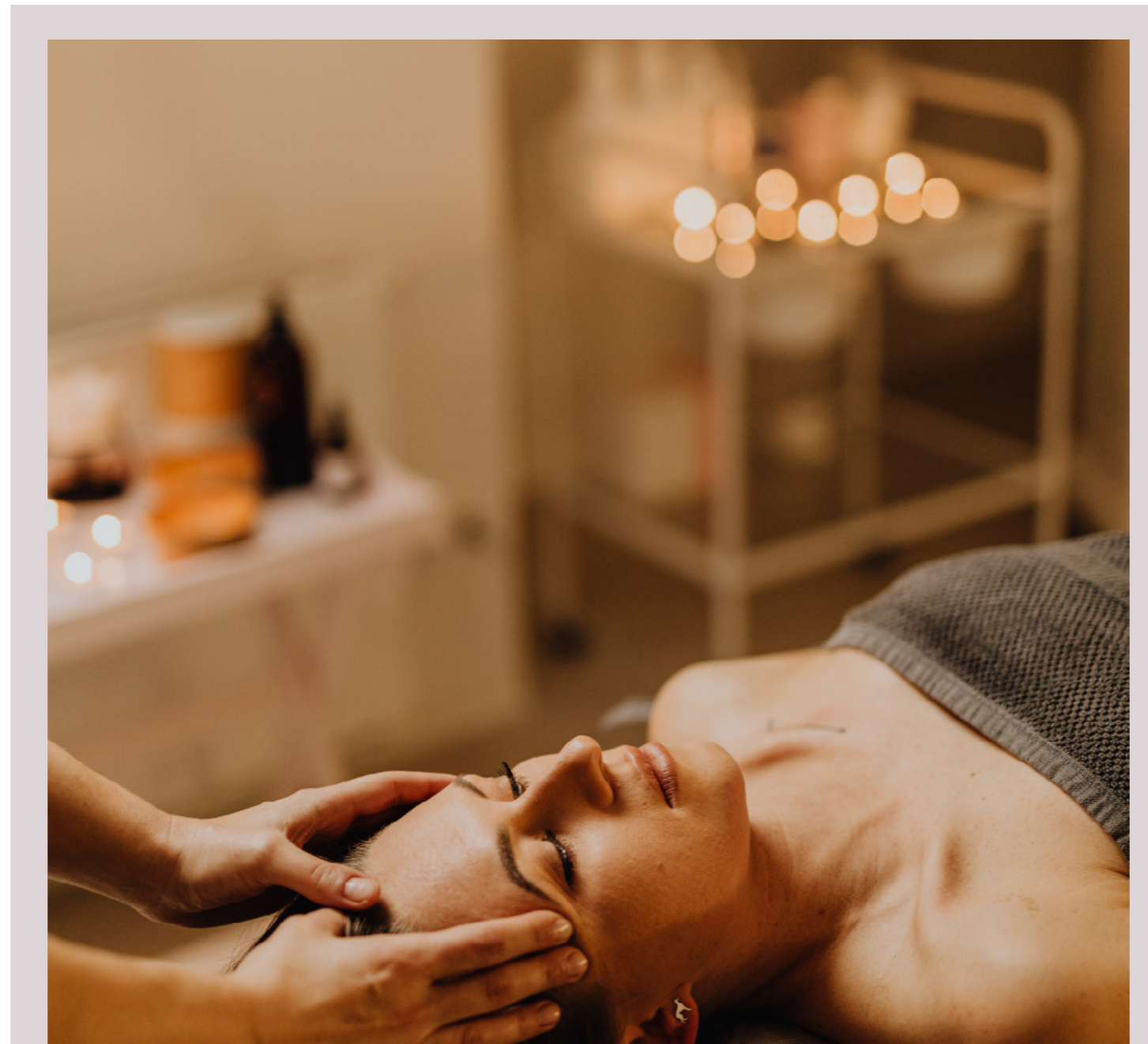
www.otv.hr

Na žalost, briga o sebi često pada na dno liste prioriteta, a upravo ulaganje vremena i truda u vlastitu dobrobit ključno je za postizanje sretnijeg, zdravijeg i ispunjenijeg života. Tu nam može pomoći **wellness**. *Wellness* nije samo provođenje vremena u nekom SPA centru, ali je svakako savršen način da se odmaknemo od svakodnevnog stresa i ponovno povežemo sami sa sobom.

Masaža i sauna samo su neki od tretmana koji mogu pomoći pri opuštanju mišića, smanjenju napetosti i poboljšanju cirkulacije, što sve zajedno doprinosi smanjenju razine stresa i tjeskobe. Tu se posebno ističe tajlandska masaža koju nudi nekolicina zagrebačkih *wellness* centara, a među njima i *Wellness Utrina* na adresi Kombolova 4a, jedan od rijetkih *wellness* sa koji će vas i nedjeljom dočekati širom otvorenih vrata.

Dok klasična masaža potječe iz zapadne medicine i fokusira se na manipulaciju mekim tkivima tijela kako bi se poboljšala cirkulacija, smanjila napetost mišića i olakšali bolovi, tajlandska masaža ima korijene u tradicionalnoj tajlandskoj medicini i kulturi te kombinira pritisak, akupresuru i istezanje. Terapeut se obično koristi svojim tijelom kako bi pružio duboku i sveobuhvatnu masažu koja cilja na različite dijelove tijela, uključujući mišiće, zglobove i energetske linije. Tko jednom proba tajlandsku masažu, uvijek joj se rado vraća.

I dok masaža opušta mišiće tijela i potiče cirkulaciju krvi, taj učinak dodatno može poboljšati i boravak u sauni. Visoke temperature u sauni potiču proširenje krvnih žila, što može povećati protok krvi u mišićima i poboljšati njihov tonus. Upotreba saune nakon masaže također može potaknuti znojenje i pomoći u eliminaciji toksina iz tijela putem kože.



Dobrobiti saune

Također, dokazano je da boravak u sauni potiče oslobađanje endorfina, hormona sreće, koji dodatno poboljšava opće raspoloženje.

Koju ćete saunu izabrati, na vama je.

U *Wellness Utrini* klijenti podjednako vole i finsku i tursku saunu. Finska sauna primjenjuje suhu toplinu koja se postiže zagrijavanjem kamena ili peći na drva ili struju. Temperatura u finskoj sauni obično varira između 70 i 100 °C. Preporuka je u finskoj sauni provesti kraće vrijeme, obično od 10 do 15 minuta, nakon kojeg slijedi hlađenje hladnim tušem ili skok u hladni bazen.

Za razliku od finske, turska sauna, poznata i kao **hammam**, primjenjuje vlažnu toplinu koja se postiže parom. Temperatura je obično niža od finske saune, oko 40 do 50 °C, ali vlaga je vrlo visoka.

Boravak u turskoj sauni može biti duži, obično oko 20 do 30 minuta, uz kontinuiranu izloženost vlažnoj toplini. Iako su oba iskustva različita, obje saune imaju svoje dobrobiti, svaka na svoj način. Iskustvo uglavnom ovisi o osobnim preferencijama. Jedno od najčešćih pitanja korisnika saune je – što odjenuti, odnosno što ne odjenuti? U većini sauna širom svijeta, golišavost je norma. Ovo je važno zbog higijenskih razloga, ali i radi ugodnijeg iskustva saune. Međutim, u nekim saunama može biti prihvatljivo nositi ručnik oko struka ili neko drugo pokrivalo, stoga je najbolje provjeriti pravila prije posjeta sauni.

Masaža i sauna mogu imati pozitivan utjecaj i na zdravlje srca. Poboljšana cirkulacija krvi i opuštanje krvnih žila mogu smanjiti rizik od srčanih bolesti te poboljšati opće zdravlje našega glavnog pokretača tijela.

Svakako je važno spomenuti da je prije korištenja saune važno obratiti pozornost na svoje tijelo te se posavjetovati s terapeutom ili liječnikom, posebno ako imate određene zdravstvene probleme.

I na kraju, važno je prilagoditi pristup *wellnessu* vlastitim potrebama i preferencijama te redovito prakticirati tehnike i aktivnosti koje potiču dobrobit na svim razinama.

Zapamtite, briga o sebi nije sebična gesta, nego ključna komponenta zdravog i sretnog života. Ulaganje vremena i truda u svoju dobrobit ima pozitivan utjecaj na vaše mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje te kvalitetu života općenito. Stoga, započnite s malim koracima već danas.



ULAZNICA SPA ZONA - 3h

Ponuda vrijedi do 30.08.2024.

**KOD za popust:
WELLNESSUTRINA-ED**

T: +385 91 333 6619

**30%
POPUSTA**

ESTHETIC
design