



WELLNESS 28. 10. 2019

Talasoterapie - síla moře utužuje imunitu a redukuje celulitidu

Dovolená u moře není jen o koupání, opalování se a užívání si volna po celoroční dřině. Pobyt u moře vám může přinést mnoho léčivých účinků, o...

Talasoterapie působí jako neznámé slovíčko, které vám nic neřekne. Jedná se ale o velmi příjemný zážitek, který je založený na využití mořské vody, řas, bahna i klimatu. Jde o jednu z nejúčinnějších metod k omlazení nejen těla, ale také duše. A i když nemáte dostatek financí nebo času vyjet si k moři, terapii lze vyzkoušet i v [našich lázních](#).

Talasoterapie - léčba mořskou solí i bahnem

Dovolená u moře není jen o koupání, opalování se a užívání si volna po celoroční dřině. **Pobyt u moře vám může přinést mnoho léčivých účinků**, o kterých se vám ani nezdálo. Léčivá není jen mořská sůl, která pomáhá například lidem trpícím [atopickým ekzémem](#), ale také řasy, bahno nebo celkové klima.

A proč je terapie tak ozdravná? **Mořská sůl je bohatá na minerály** - obsahuje sodík, vápník, hořčík, jód i draslík. A nemusíte jet přímo k moři, stačí některé naše lázně. **Talasoterapie spočívá totiž v různých lázeňských technikách** jako jsou [lázeňské koupele](#), sprchy, masáže, zábaly i masky. Nejenže se vaše tělo uvolní a zrelaxuje, ale navíc vám pomůže s některými zdravotními potížemi.

Co vše talasoterapie léčí? Krevní oběh i kožní problémy

To, co vám moře a vše okolo kromě relaxace přinese, je mnoho léčivých účinků. Napomáhá totiž při mnoha zdravotních problémech, které trápí ženy i muže.

Terapie je účinná při:

- *bolavých kloubech*
- *kožních chorobách*
- *poruchách krevního oběhu*
- *celulitidě*
- *vyčerpání*
- *stresu*

A jak vám může ještě mořská terapie pomoci?

- *redukuje tukové polštářky*
- *zpevňuje ochablou kůži*
- *napomáhá odvodnění organismu*
- *aktivuje metabolismus*
- *zlepšuje spánek*
- *zmírňuje strie a působí jako prevence*
- *zvyšuje cirkulaci krve*
- *léčí posttraumatické stavy*
- *zmírňuje revma*



Co vše vám terapie může nabídnout a jak ji využít?

Nejedná se jen o koupání se v moři nebo mořské vodě, o procházkách po pláži nebo dýchání mořského klimatu. Talasoterapie v sobě ukrývá mnoho procedur, ze kterých lze vybírat přesně to, co vaše tělo i mysl potřebuje.

- *Tělový peeling z mořské soli*
- *Masáže s olejem z mořských řas*
- *Zábaly těla*

- *Koupele v mořském bahně*

Jak lze vidět, základem terapie je mořská voda, bahno a řasy. Každá složka obsahuje výživné a zdravé látky a minerály, které napomáhají léčení našeho těla i duše.

- **Mořské řasy** - celé tělo zbavují nečistot a díky velkému množství minerálních látek dokáží **čistit krev nebo odbourávají celulitidu**.
- **Mořské bahno** - minerály obsažené v bahně dokáží proniknout velmi hluboko do pokožky a **zabraňují tvorbě lupů, regenerují pokožku**, napomáhá léčbě **lupénky** nebo ekzému.
- **Mořská sůl** - díky soli je pokožka mnohem jemnější, zdravější a krásnější. Peeling odstraní odumřelé buňky na těle, **zboví póry toxinů** a celkově otevře kožní póry.

Kam se můžete na léčivou terapii vydat?

Nejúčinnější je mořská terapie přímo u zdroje, tedy **u moře v přímořských oblastech**. Důvodem je, že veškeré léčivé kúry mají opravdu silný účinek, jelikož se využívá čerstvá mořská voda, bahno i řasy. Neznamená to však, že musíte tisíce kilometrů k moři. Stačí, když se poohlédnete ve svém okolí po **hotelích, wellness nebo kosmetických centrech**, které talasoterapii nabízejí.

Solná parná sauna

Parní sauna výtečně detoxikuje celé tělo a pomáhá při onemocnění dýchacích cest. Pobyt ve zhruba **45stupňové teplotě** a téměř **100% vlhkosti** se doporučuje tak na **15 minut**. Nejenže vám pomůže s dýcháním, ale také pocítíte psychické zotavení.

Solný peeling

Skvěle vám namasíruje pokožku a u toho také **čistí póry a podporují mikrocirkulaci**. Díky peelingu se vaše pokožka skvěle zregeneruje a přispěje k mladistvému vzhledu.



Mořská solná jeskyně

Jedná se o přírodní léčebnou kúru, jelikož ovzduší jeskyně je nasyceno minerálními látkami z mrtvého moře. Teplota se pohybuje **okolo 23 stupňů** a délka pobytu by měla být **45 minut**. Údajně byste měli po jedné návštěvě vdechnout tolik přímořského vzduchu, jako byste byli

2-3 dny u moře.

Kosmetika vyrobená z mořských látek

Mnozí výrobci kosmetiky se zaměřují na výrobky, které obsahují mořskou sůl, řasu i bahno. Koupit si můžete **zdravé masky na obličej** ve formě peelingu, šampony i kondicionéry **s výtažky z Mrtvého moře**, regenerační krémy na ruce, nohy i celé tělo nebo výživné masky na vlasy.

Terapie mořem není novinkou - používali ji i Římané

Mořská terapie není výstřelkem posledních let. **Sílu moře znali a využívali již Římané**, kteří budovali na březích Mrtvého moře lázně nebo speciální umývárny, ve kterých se využívalo bahno i mořská voda.

Údajně před 2 tisíci lety využíval i **král Herodes** minerální prameny Mrtvého moře, aby zde mohl nerušeně relaxovat. Dokonce se říká, že i **nádherná Kleopatra** používala sílu bahenních lázní. Věřila, že mají skutečné blahodárné účinky na tělo i duši. Možná právě proto byla tak půvabná a okouzlující.