

Czas na czas. Relaks w Uzdrowisku Ustroń

Data publikacji: 30.11.2015 7:30

Nie mam czasu. Wciąż w biegu i w stresie, że nie zdążę uporać się z harmonogramem dnia. Wszystko mi leci z rąk, a tu jeszcze trzeba... co trzeba? Otwieram kalendarz. Sprawdzam - najlepiej żebym była w trzech miejscach naraz. "Pani Beatko, impreza bez pani? Kto inny o nas napisze?" - słyszę to regularnie. Więc Ustroń, konsultacja ze specjalistą od relaksu, kąpiel, masaż. Zarezerwować pół dnia na relaks w Medical&Spa Prestige Club w Uzdrowisku Ustroń? Przecież ja nie mam czasu. Ale jadę.

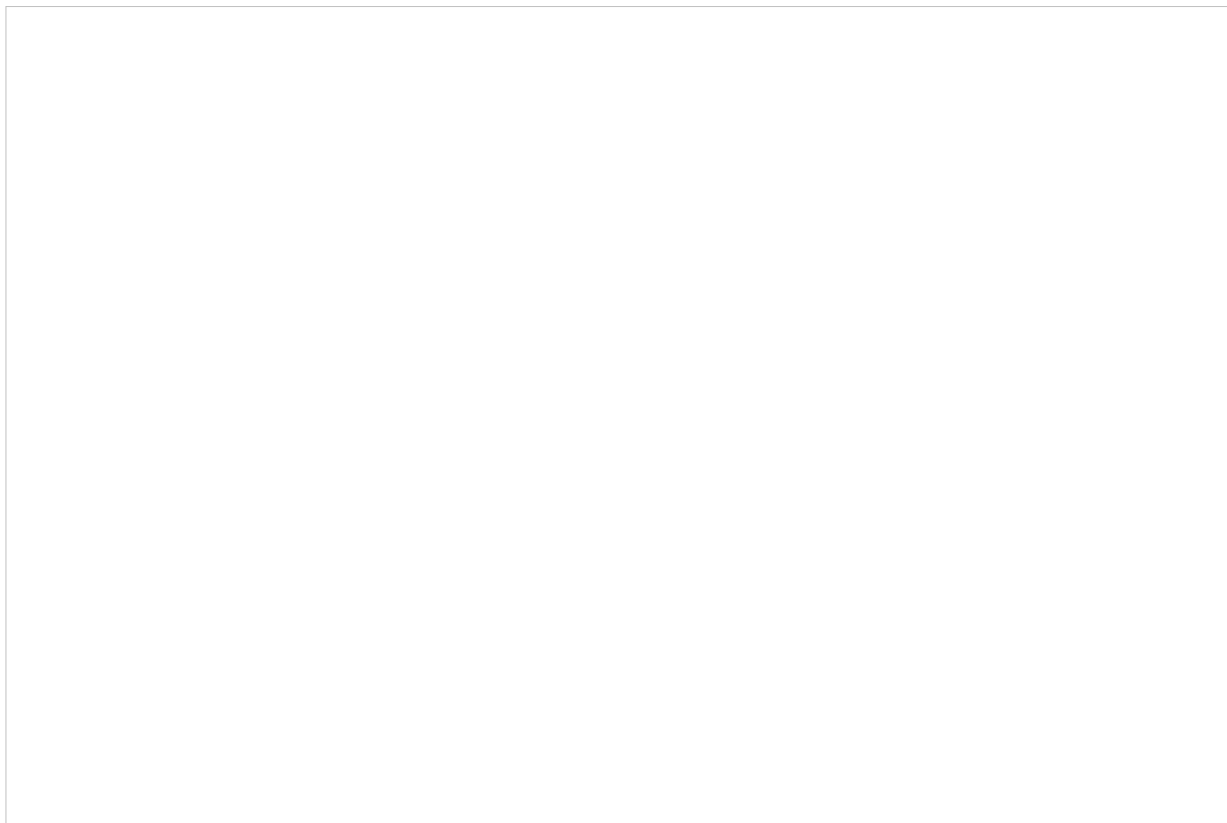
□

Niepewnie otwieram drzwi i już od progu mam dziwne uczucie, jakbym wkroczyła w inny świat. Świat, w którym czas płynie w niepojęty dla mnie sposób, jakby wolniej, ale jakby bardziej obficie. Na drzwiach nie ma co prawda tabliczki o treści „nerwy, stresy, niepokój proszę zostawić na zewnątrz”, lecz musi tu działać jakaś czarodziejska różdżka, nie pozwalająca wnieść tego całego negatywnego ładunku emocjonalnego w stylowe wnętrze, w którym królują naturalne materiały. Przede wszystkim kamień, ale też szkło i drewno. Stylowo, gustownie, bez niepotrzebnego przepychu. Miejsce tak przytulne, że aż trudno nazwać je prozaicznie „poczekalnią”. Wokół leżaki i sofy, a w tle szum spływającej po tafli szkła wody. Konsultant już czeka.

- Co? Chroniczny brak czasu? Ciągła gonitwa? Stres? Bóle w krzyżu? No to mam coś specjalnie dla pani.

Bicze szkockie

Na „pierwszy ogień” idą bicze szkockie. Brzmi złowrogo. Staję pod ścianą w stroju kąpielowym. Wciąż wysublimowana estetyka wnętrza przykuwa uwagę i wywołuje uczucie komfortu, mąci go jednak widok wmurowanej w kamienną ścianę stalowej poręczy. Niepewnie staję przodem do ściany i na wszelki wypadek chwytam się uchwyty, a nuż ten strumień wody mnie przewróci? Po chwili czuję na łydkach mocne uderzenia. Ale przyjemnie. Woda wbija się w ciało, masuje łydki, uda, plecy, obolały od siedzenia przy biurku krzyż. Po chwili biczuje mnie raz ciepły, raz zimny strumień. Ale jakoś tak splatają się ze sobą, że nie odczuwam chłodu. Nie wiem co się ze mną dzieje. Przez szum wody przebija się polecenie bym podniosła stopę. Jęzor wody ślizga się po niej powoli. Łaskocze. Ale da się ustać. Później przychodzi czas na bok prawy, na bok lewy, wreszcie przód ud i brzuch. Teraz dopiero widzę całą maszynę, której działanie może wprawić w błogostan.



Operatorka biczu trzyma dwie dysze wyrzucające wodę pod ciśnieniem od półtorej do trzech atmosfer. Zgrabnie nimi manewrując sprawia, że masowana jestem splatającymi się ze sobą strumieniami, zimnym i ciepłym.

- Dla „hardcore'owców” możemy puścić naprzemiennie z obu ciepłą, a później z obu zimną - uśmiecha się.

- No to niech pani puszcza. Spróbuję.

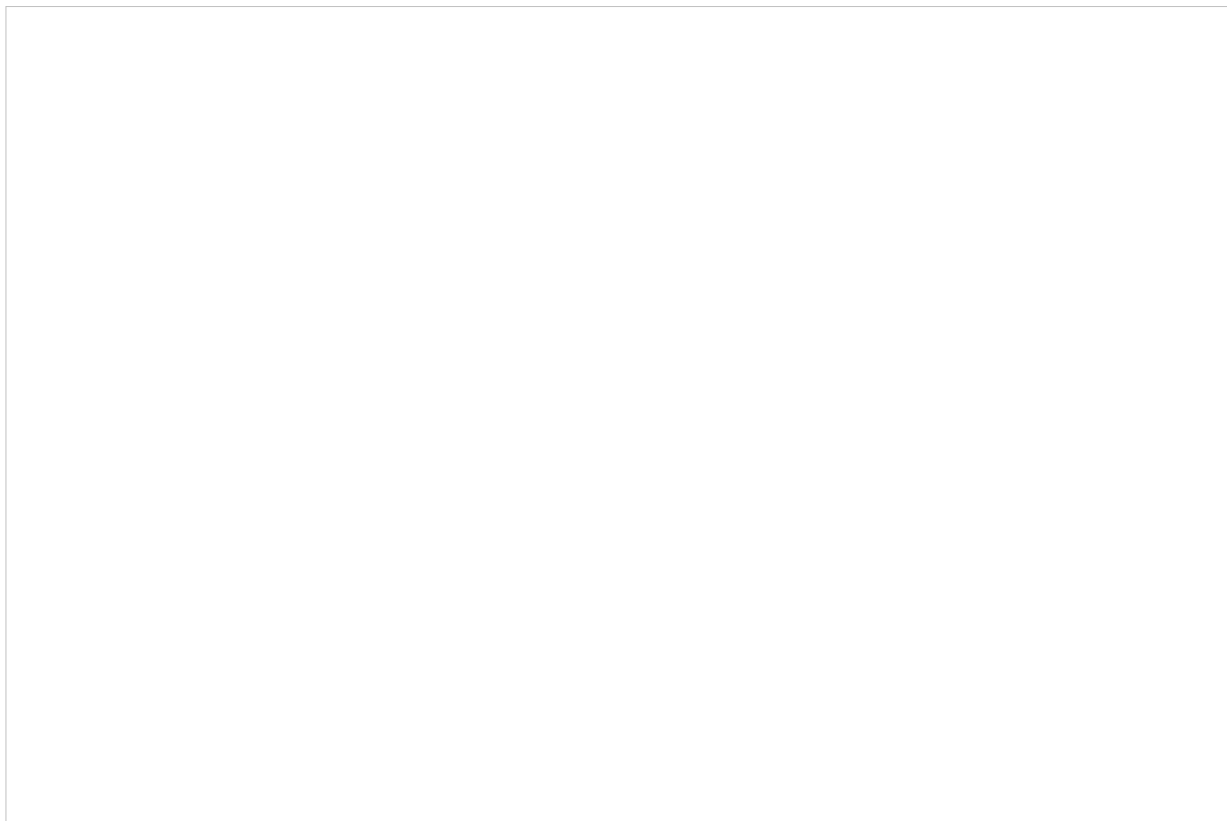
- Na pewno?

- Tak.

I nagle czuję jak w mój brzuch usiłuje się wwiercić słup lodowatej wody wypluwany z potężną siłą. Ale zaraz zastępuje go ciepły. Rewelacja.

W herbacianych pudrach

O ile podczas biczowania, które miało na celu ulżenie mojemu przeciężonemu od nadmiaru siedzenia kręgosłupowi, cały czas coś się działo, a ja sama byłam aktywna, o tyle wizja położenia się na pół godziny do wanny ot tak, by się wymoczyć jest dla mnie nie do zniesienia. Cóż za marnotrawienie czasu! Ja na co dzień po prostu nie mam na bezczynność cierpliwości!

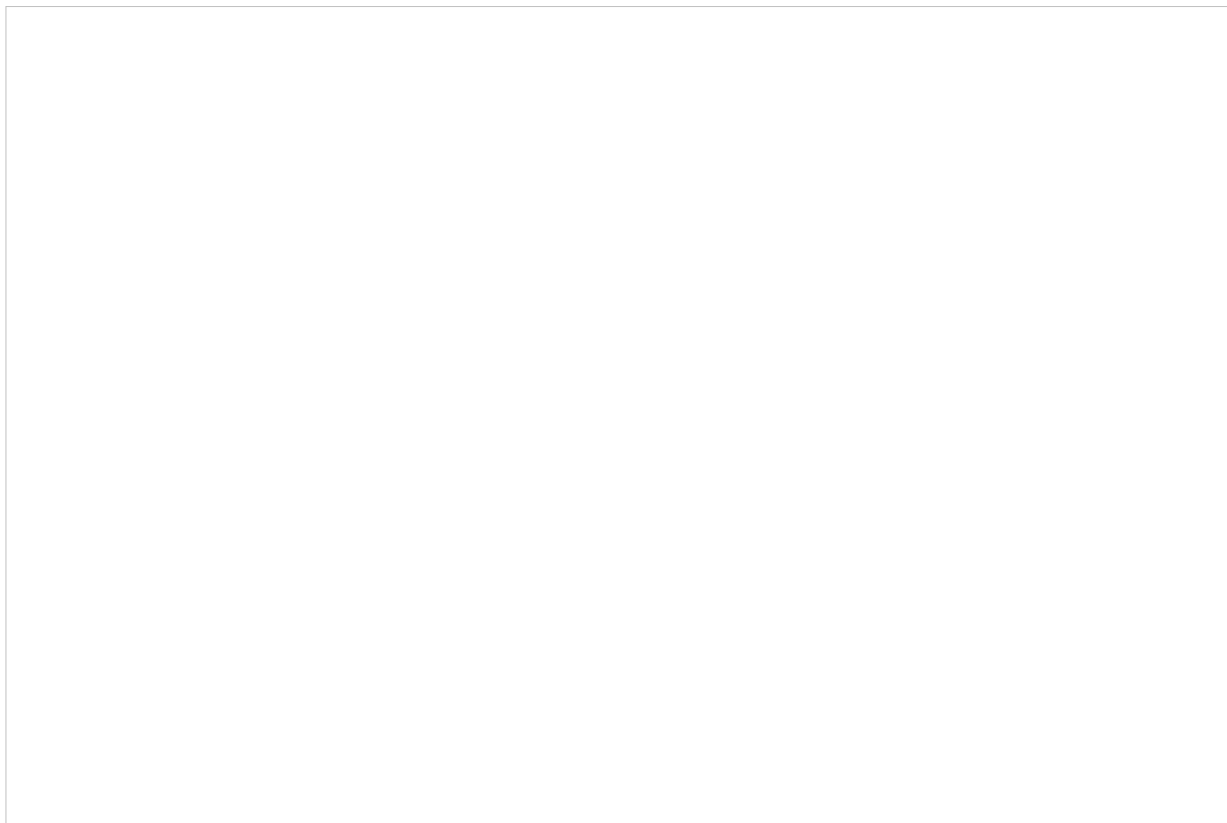


- **To nie tylko sam relaks. Kąpiel w pachnących pudrach usuwa zmęczenie mięśni, oczyszcza i rewitalizuje skórę, doskonale ją nawilża czyniąc ją gładką, jędrną i elastyczną** – wyjaśnia prowadząca mnie przez rozkosze Medical & SPA Prestige Club Katarzyna Szkaradnik, fizjoterapeutka.

Włożę więc do wanny, nad którą unosi się woń zielonej herbaty. Wszystko mnie ciekawi. Wydobywająca się spod powierzchni spienionej wody kolorowa, zielonkawa poświata to efekt estetyczny, ale już sam bulgot to nie tylko uprzyjemnienie kąpeli. Pęcherzyki powietrza delikatnie masują pobudzając krążenie, a pozwala to też zawartym w pudrach substancjom lepiej wnikać w skórę, aby ją nawilżyć i ujędrnić. Czas zatrzymuje się w miejscu. Pogrążam się w beczynności.

Masaż

Zrelaksowana, odstresowana, z rozluźnionymi mięśniami wędruję jeszcze na masaż. Ciekawe czy da się coś poradzić na bolący mnie krzyż? Wpierw dostaje do wyboru trzy pudła masła shea, które jest wyrabiane z nasion afrykańskiego drzewa z gatunku masłosz Parka. Wącham. Ten za mocny, ale ten może być. Co to jest? Zapach kolonialny. Kładę się na łóżku, przymykam oczy i odnoszę wrażenie, że zmierzam przez niezbadane lądy.

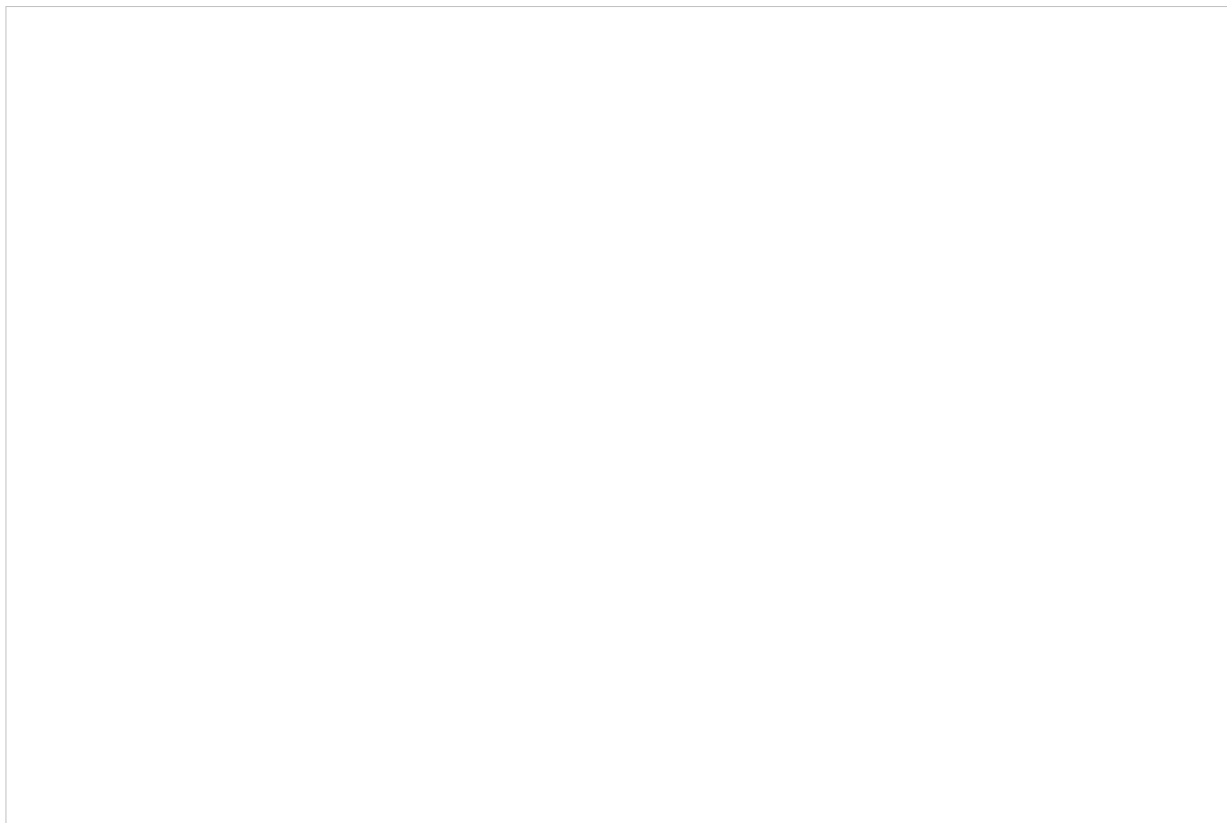


Głowa spoczywa wygodnie w specjalnie wyprofilowanym podgłówniku. Czuję jak po plecach spływa strużka rozgrzanego oleju, a masażysta wprawnie ugniata mój kark, barki, krzyż. Masuje raz dłońmi, raz całymi przedramionami.

- Najważniejsze jest, by rozluźnić mięśnie – odzywa się masażysta. **- Ale jeśli je rozluźnimy za pomocą masła shea to dochodzi do tego również odżywienie skóry i tkanki pod nią. Masaż ma ogromną siłę. Większość pacjentów z bólami pleców chętniej przychodzi na masaż, niż na ćwiczenia.**

No fakt przyjemniej jest poddać się relaksującemu, odprężającemu mięśnie zabiegowi, niż wylewać siódme poty podczas forsownych ćwiczeń. A efekt wprost wspaniały. Jednak, co zgodnie podkreślają specjaliści, by go osiągnąć konieczna jest systematyczność. Jaka?

- To zależy od możliwości pacjenta. Stać go czasowo i finansowo by przyjeżdżać raz na tydzień - to świetnie. Dwa razy w tygodniu - idealnie. Ale ktoś może przyjechać raz na miesiąc to też dobrze, byle regularnie – wyjaśnia Katarzyna Szkaradnik z Medical & SPA Prestige Club.



Zabiegi w Medical & SPA Prestige Club w Uzdrowisku Ustroń są bowiem dostępne dla wszystkich. Nic nie stoi więc na przeszkodzie, by wyskoczyć na przykład z Cieszyna czy ze Skoczowa po pracy na ten czy inny, dobrany przez konsultanta wedle potrzeb zabieg.

A Uzdrowisko Ustroń jest jednym z największych tego typu kompleksów w Europie. W jego ofercie można znaleźć między innymi siedemdziesiąt zabiegów rehabilitacyjnych z zakresu balneoterapii, hydroterapii, fizykoterapii, kinezyterapii, krioterapii czy masaże lecznicze oraz wiele innych zabiegów terapeutycznych dostosowanych przez interdyscyplinarny zespół specjalistów specjalnie do indywidualnych potrzeb pacjenta. W nowoczesnej bazie zabiegowej i z wykorzystaniem najlepszego sprzętu wykonuje się każdego dnia nawet 6 tysięcy zabiegów terapeutycznych.

W Uzdrowisku Ustroń realizowane są specjalistyczne programy: neurologiczny, onkologiczny, rehabilitacja narządu ruchu i najbardziej zaawansowany w Polsce program rehabilitacji kardiologicznej. Wszystkie - pod okiem profesjonalnej kadry: czterdziestu lekarzy różnych specjalności, dziewięćdziesięciu pielęgniarek oraz ponad 120 fizjoterapeutów.

A w Medical & SPA Prestige Club wykonywane są ponadto profesjonalne zabiegi leczniczo-pielęgnacyjne bazujące na solance i borowinie oraz nowoczesnych kosmetykach upiększających, czego mogłam przed chwilą doświadczyć. W dodatku są to nasze, regionalne surowce naturalne. Zarówno solanka, jak i borowina wydobywana jest na miejscu – solanka pod Równicą, borowina w Zabłociu.

Niedługo Święta. Znow będziemy zastanawiać się, co podarować bliskim pod choinkę. Kolejne przedmioty? A może coś innego? Może czas? Swój, ale może też i czas na zadbanie o swoje zdrowie i urodę, a także by spokojnie pobyc sam ze sobą w wannie wypełnionej pudrem o zapachu zielonej herbaty. I kiedy tak leżałam, i po raz pierwszy nie wiem od kiedy nic a nic nie robiłam, to pomyślałam, że zafundowanie komuś któregoś z tych zabiegów byłoby doskonałym prezentem. Jak to zrobić?

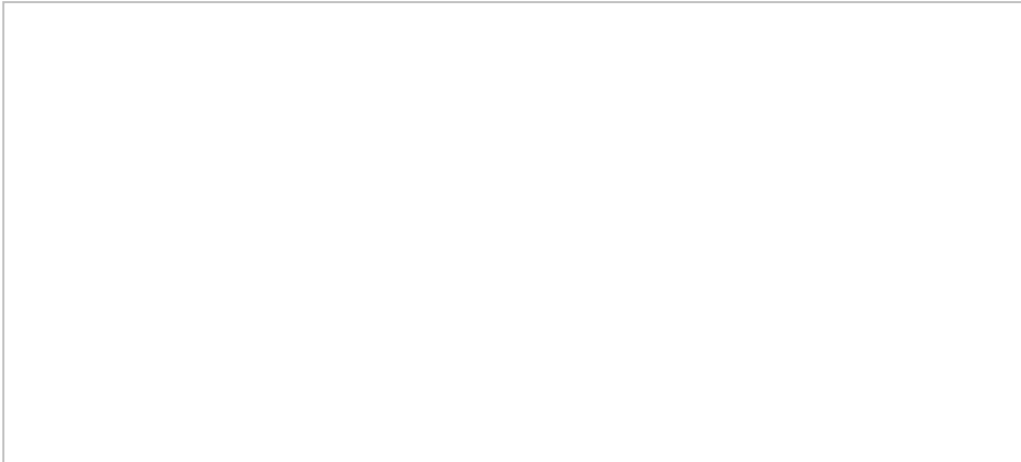
- Mamy w swej ofercie pakiety prezentowe. Ale więcej informacji uzyska pani na www.uzdrowisko-ustron.pl w zakładce Medical & SPA Prestige Club.

Zapraszamy też na stronę: www.spa-ustron.pl.

Tylko dla czytelników OX.PL – rabat 10% na wszystkie zabiegi w Medical & SPA Prestige Club!

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, Uzdrowisko Ustroń przygotowało prezent dla wszystkich czytelników OX.PL. Pobierz, a następnie wydrukuj poniższy kupon rabatowy, dzięki któremu do końca tego roku za

zabiegi w Medical & SPA Prestige Club zapłacisz o 10% mniej! Skorzystaj z tej okazji i podaruj sobie lub komuś bliskiemu wyjątkowy zabieg w luksusowym centrum zabiegowym Uzdrowiska Ustroń. Prezent można zrealizować do końca stycznia 2016 r. Listę wszystkich zabiegów w ofercie Medical & SPA Prestige Club znaleźć można na stronie: www.uzdrowisko-ustron.pl/Obiekty-zabiegowe/PCMS/Zabiegi.html.



Beata (indi) Tyrna

artykuł sponsorowany