



### TURECKÝ KÚPEĽ

Celotelový striedavý kúpeľ v horúcej a studenej prírodnej termálnej vode na posilnenie srdcovocievneho aparátu a imunitného systému. Striedaním horúcich a studených podnetov dochádza k sťahovaniu a uvoľňovaniu krvných a lymfatických ciev, k uvoľneniu svalstva a celkovej imunologickej reakcii organizmu.

**Teplota horúci bazén:** 40°C

**Odporúčany čas pobytu:** 5 minút

**Účinok:** vazodilatačný, spazmolytický, analgetický, regeneračný, kozmetický a anticelulitídny

**Teplota studený bazén:** 20°C

**Odporúčany čas pobytu:** 30 - 60 sekúnd

**Účinok:** vazokonstrikčný, analgetický, povzbudzujúci, kozmetický a anticelulitídny

#### **Odporúčany postup pri kúpeli:**

sprcha vlažnou vodou, pomalý postupný ponor do horúceho bazéna, pobyt 5 minút, prechod do studeného bazéna, postupný ponor, pobyt 30-60 sec., celý postup zopakovať max. 3 krát, následne relaxácia na lôžku 10 minút a doplnenie tekutín, počas kúpeľa je potrebné zachovať klud

#### **Kontraindikácie:**

pobyt v horúcom 40°C bazéne sa neodporúča osobám so srdcovo-cievnyim ochorením, vek nad 70 rokov, ischemická choroba srdca, hypertenzia, všetky akútne a horúčkovité stavy, kožné infekčné ochorenia, alergia na teplo alebo chlad, gravidita, epilepsia, varixy a akútne žilové ochorenia