

5 ritualov za vaše zdravje



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS



Salon zdravja

Popolnoma novo doživetje dobrodejnih mehurčkov

Pitje mineralne vode, bogate s CO₂, iz vrelca po novem predstavlja prav poseben trenutek v dnevu; ko se lahko popolnoma sprostite in prepustite blagodejnim mehurčkom. Za vas smo popolnoma prenovili Salon zdravja v Hotelu Radin, kjer lahko za dobro počutje zajamete mineralno vodo iz najstarejšega vrelca v Radencih, si privoščite mineralno kopel, bogato s CO₂, za roke, povprašate za nasvet naše zdravstvene strokovnjake ter se sprostite v udobju.

Vabljeni v Salon zdravja!



Več kot stoletje zdraviliške tradicije

Obiskovalci Zdravilišča Radenci se že od leta 1882 navdušujejo nad dobrodejnimi učinki mineralne vode.

Zgodba Zdravilišča Radenci je zgodba o vodi, ki več kot stoletje kroji usodo prebivalcev Radencev. Študent medicine, Karl Henn, je leta 1833 mineralni vrelec odkril po naključju, ko je potoval skozi Radence. Analiza vode je pokazala, da je voda blagodejna ter da vsebuje številne minerale in ogljikov dioksid. Po več kot 30 letih se je dr. Henn kot zdravnik in strokovnjak za zdravilne vode in zdravilno blato vrnil ter leta 1869 odkril glavni vrelec: po hrastovi cevi je iz globine 17 metrov pritekla prva slatina.

Henn je na dobrodejno moč mineralne vode iz Radencev začel opozarjati prebivalstvo. Priporočal jo je pri boleznih ledvic in mehurja, želodčnih in črevesnih vnetjih, putiki, hemoroidih in prehladu ter kot preventivno sredstvo zoper kolero in mrzlico. Medalje na živilskih in kulinaričnih razstavah doma in po Evropi so vodi prinesle velik uspeh.

Zdravilišče Radenci se ponaša s kar štirimi naravnimi zdravilnimi dejavniki, ki zdravijo, razvajajo, krepijo ter revitalizirajo telo:

- mineralno vodo bogato s CO₂,
- blagodejno termalno vodo,
- zdravilnim blatom,
- ugodno klimo z več kot 250 sončnimi dnevi v letu.

Naravni zdravilni dejavniki pripomorejo in preventivno delujejo na zmanjševanje razvoja in napredovanja srčno-žilnih in možgansko-žilnih bolezni ter zapletov pri sladkorni bolezni.



Priporočamo vam
5 ritualov za vaše
zdravje in boljše
počutje:



1. Hennova pitna kura mineralne vode

Privoščite si kozarec naše zakladnice zdravja, mineralne vode, bogate s CO₂, neposredno iz vrelnca v Salonu zdravja. Naši zdravniki priporočajo pitje trikrat na dan pred obrokom.

2. Mineralna kopel, bogata s CO₂

Začutite dobrodejnost mehurčkov v mineralni kopeli. Kopanje v mineralnih kopelih izrazito okrepi odpornost organizma, pomaga uravnati tlak in izboljša počutje.

3. Vaje za zdravo srce

Priporočamo plavanje v termalni vodi, lahko pa se pridružite vodeni vadbi za zdravo srce. Vadba se prilagodi zmoglostim sodelujočih in poteka pod vodstvom fizioterapevta oz. športnega animatorja.

4. Jabolko na dan

Uživanje jabolka na dan ima, tako kot pitje mineralne vode, številne koristi na zdravje. Priporočamo uživanje zjutraj oz. v dopoldanskem času pred obrokom.

5. Pohod med vrelni življenja

Izkoristite ugodno klimo tega področja in se sprehodite z nami po poti, kjer je Karl Henn odkril vrelec mineralne vode. Pri Železnem vrelcu poskusimo to znamenito "bubljo".

1 Hennova pitna kura za boljše zdravje

Mineralna voda iz vrelnca v Zdravilišču Radenci se po vsebnosti ogljikovega dioksida uvršča med najbogatejše mineralne vode v Evropi. S pitjem z minerali bogate vode iz Radencev v telo vnašate življenjsko pomembne mineralne snovi.

Hennova pitna kura je dobila ime po zdravniku dr. Karlu Henu. V Salonu zdravja jo izvajamo z naravno mineralno vodo iz najstarejšega vrelnca v Radencih. Pitna kura na edinstven način ohranja in krepi zdravje: izjemno je učinkovita pri nizkem krvnem tlaku, kroničnem zaprtju ter za preprečevanje sečnih kamnov in osteoporoze.

Naša mineralna voda, bogata z ogljikovim dioksidom:

- stabilizira krvni tlak,
- pospešuje prebavo,
- nevtralizira odvečno želodčno kislino,
- znižuje sečno kislino,
- odpravi zaprtje,
- povečuje izločanje urina,
- poživlja in odžeja.

ZANIMIVOST

Mineralna voda, bogata s CO₂, ni dobrodejna samo za pitje, naši kuharji jo uporabljajo tudi za izboljšanje okusa jedi.

VSAK DAN TRIJE KOZARCI


Po priporočilu naših kardiologov spijte kozarec mineralne vode, bogate s CO₂, iz vrelca 3-krat na dan pred obrokom ter tako izkoristite vaše bivanje pri nas za razstrupljanje in regeneracijo, za več energije ter vitalnost!



2 Mineralna kopel, bogata s CO₂, iz Radencev za dobro počutje

V prenovljenem Salonu zdravja lahko preizkusite dobrodejnost mehurčkov v mineralni kopeli, bogati s CO₂, za roke ali si za še boljši učinek privoščite kopel v Medico-wellness centru Corrium. Vaše roke oz. telo bo objela mineralna voda s tisočermi mehurčki raztopljenega ogljikovega dioksida, s temperaturo od 30 do 33 °C, ki v kopel priteče skoraj neposredno iz izvira. Mehurčki ogljikovega dioksida, ki skozi kožo pronicajo v telo, širijo žile, jih naredijo bolj prožne in obenem izboljšajo prekrvavitev ter s tem hitrejšo regeneracijo organizma.

Kopanje v mineralnih kopelih, bogatih s CO₂, izrazito okrepi odpornost organizma, pospeši izločanje odpadnih snovi ter ublaži številne zdravstvene težave, povezane s slabo prekrvavitvijo. Že 15-minutna kopel pomaga uravnati tlak, kar naši gostje občutijo kot takojšnje boljše počutje. Najbolje je, če kopeli dopolnite s pitno kuro.

A person is sitting in a hot spring, holding their knee with both hands. The water is dark and bubbling, suggesting a mineral-rich environment. The person's skin is wet and glistening. The background is slightly blurred, showing the edge of the hot spring.

Dobrodejni učinki mineralne kopeli, bogate s CO₂, iz Radencev:

- poveča pretok skozi kožne kapilare,
- uravnava krvni tlak in znižuje srčno frekvenco,
- pospeši celjenje ran,
- deluje protivnetno,
- učinkovito blaži bolečine,
- izboljšuje splošno počutje,
- vpliva na boljšo prekrvavitev telesa,
- izboljša odvajanje vode,
- zmanjšuje občutljivost na mraz in poveča dražljaje na toploto,
- blaži erektilno disfunkcijo (na žilni osnovi),
- pomlajuje mišice medeničnega dna in vagine.

3. Vaje za zdravo srce

Redna telesna aktivnost vpliva pozitivno na delovanje srca. Pripomore k večji moči srčne mišice, kar pomeni, da srce deluje bolj učinkovito. Poleg tega ima vadba še mnoge druge pozitivne učinke, kot je znižanje krvnega tlaka, znižanje telesne teže, premagovanje stresa, izboljšanje počutja, izboljšanje imunskega sistema, ...

Pridružite se vodeni vadbi za zdravo srce pod nadzorom fizioterapevta in izkoristite svoj oddih v Zdravilišču Radenci za krepitev svojega zdravja.

Za zdravje srca naši zdravniki priporočajo:

- **Zmanjšajte negativen vpliv stresa na zdravje.**
Na vodeni vadbi boste spoznali preproste in učinkovite tehnike sproščanja, ki jih lahko vključite v vaš vsak dan.
- **Povečajte vsakodnevno telesno aktivnost.**
Redno gibanje, kot so plavanje, hoja, kolesarjenje, ples, sprehod ipd., vsaj 20 minut na dan, pripomore k zmanjšanju dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja.
- **Naučite se pravilnega dihanja.**
Pritisk in bitje srca se lahko uravnava tudi s pravilnim dihanjem s trebušno prepono - vdihu skozi nos, pri čemer se trebuh rahlo izboči, sledi dolg izdih.



4 Eno jabolko na dan ...

Ljudski rek pravi: »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.« V Zdravilišču Radenci pa dodajamo: »Tudi pitje mineralne vode, bogate s CO₂, iz Radencev vsak dan odžene zdravnika stran.«

Brez dvoma so jabolka izredno hranljiv prigrizek. Srednje veliko jabolko je sestavljeno iz kar 80 % deleža vode, preostali delež pa zajemajo številne zdravju koristne snovi, ki imajo nekatere učinke primerljive z našo mineralno vodo, bogato s CO₂. Varujejo nas pred razvojem številnih bolezni sodobnega časa, izboljšajo vitalnost in okrepijo imunski sistem. Izstopajoče vrednosti vitaminov, mineralov, antioksidantov in prehranske vlaknine poskrbijo za izjemno bogato in pestro prehransko vrednost: izstopajo nekateri vitamini B kompleksa, vitamina A in C, kalij, kalcij, magnezij in fosfor.

Tudi uživanje jabolka tako kot pitje mineralne vode, bogate s CO₂, iz Radencev::

- ugodno vpliva na prebavo in sestavo črevesne mikroflore,
- znižuje vrednost holesterola,
- zniža tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni.

Priporočamo, da jabolko pojedete zjutraj ali v dopoldanskem času, pred obrokom. Najboljša izbira so domača in sezonska jabolka.



5 Pohod med vrelni življenja

Na območju Radencev je več kot 300 vrelcev mineralne vode. Na organiziranem pohodu med vrelni življenja, ki traja uro in pol, se skozi gozdiček sprehodimo do Železnega vrelca mineralne vode, nadaljujemo do Petanjskega vrelca in se vrnemo nazaj v naš Salon zdravja z vrelcem, ki nam že več kot 135 let daje mineralno vodo, bogato s CO₂.

Rekreacija na prostem je še posebej prijetna zaradi blagodejnih učinkov tukajšnje klime. V teh krajih je s soncem obsijanih več kot 250 dni na leto ali kar 70 odstotkov leta in prav po zaslugi obilja sončnih dni so Radenci dobili naziv *bioklimatsko zdravilišče*.



Aktivnosti v Salonu zdravja

Vsak dan od ponedeljka do sobote:

Jutranja telovadba za zdravo srce

Meritve krvnega tlaka

Vaje za zdravo hrbtenico

Predstavitve wellness storitve dneva

Pohod med vreli življenja

Aktivnosti so za goste Zdravilišča Radenci brezplačne.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS