



ARHIIV

Ravimudavann on "kaelani sees" mõnu, mida te mujalt kui Värskast ei leia.

Tule Värskasse!

MEIE PARIMAD PAKKUMISED:

7päevane ravipakett
250 € (tavahind al 285 €)

10päevane ravipakett
400 € (tavahind 450 €)

1päevane lõõgastuspakett
al 25 € (tavahind al 35 €)

Eripakkumised kehtivad kuni
27.05.2012 või kuni vabu kohti jätkub!

Lisainfo ja broneerimine:
www.spavarska.ee või tel 799 3901



VÄRSKA

– juba päevaga värskeks

31aastase ajalooga Värskas sanatoorium koos oma veekeskusega on mõnus paik, kuhu on mõistlik minna nii tervise, lõõgastuse kui ka ilu järele.

Tänapäeva spaad oleksid nagu pidevas võistluses: kui keegi lisab oma lõõgastuspaketti uue hoolitsuse, on see peagi ka konkurentide nimekirjas.

Sestap noppigem Värskas spaast välja need iseärasused, mida isegi järele teha raske.

Eelkõige nimetagem ehk seda omapära, et Värskas ei kardeta esile tõsta ravivõimalusi. Spaahotellide järgukomisjoni otsusega 2008. a septembrist tunnistati Värskas Sanatoorium kolmele tärnile vastavaks ravispaa-hotelliks.

Oma muda ja mineraalvesi

Asudes Eesti kaguservas Setumaal Lämmijärve kaldal, on siin kaks tervise allikat omast käest: järvest saadav mageveemuda ja kohalik mineraalvesi.

Nii ravimuda- kui ka mineraalvee(mulli)vannid on need "kaelani sees" mõnud, mida te mujalt ei leia. Mekkida saab ka viit sorti mineraalvett, mis kõik Värskas maa seest tuleb.

Magevee-ravimuda on meremudast orgaaniliste ainete poolest kümme korda rikkalikum, sisaldades ka väärtuslikku väävelvesinikku. Muda ravib kroonilisi põletikke ja leevendab valu, ergutab ainevahetust ja rakulist uuenemist ning viib ühtlasi organismist mürgid ja liigse vee.

Mineraalveevannist saate kehale turgutust ja närvidetele rahustust. Vannidest on abi nahaja limaskestapõletike, neuroosi, unehäirete, ülemiste hingamisteede ja suuõõne põletike, nahaja jämesoolehaiguste puhul.

Päev-kaks lõõgastust

Kiirel ajal on isegi ühest-kahest lõõgastuspäevast suur abi. Kui kodulehelt www.spavarska.ee soodne pakett välja vaadatud, saab juurde valida nii hoolitsusi kui ka iluprotseduure.

Siinkohal tasuks siiski tead-jatega nõu pidada – igal ravi-protseduuril on oma järelmõju ja kuigi küll küllale liiga ei tee, võib liialt kiiresti järgnev uus protseduur eelmise tulemused lihtsalt tühistada.

Kevadiste viirushaiguste ennetamiseks ja taastuseks sobib soolakamber. Kes tahab kiiremini reipana kevadesse jõuda, saab talvetusast lahti valgusteraapia toel.

Parafiin kätele või jalgadele paneb need kärmemalt liikuma. Sama töö teevad ära savisoojen-dus, turbaravi ja fangoparafiin.

Üks uuemaid massaažiliike on liblikmassaaž, mille abil suurendatakse ja ergutatakse elu-energiat. Samuti võiks proovida *shindo* massaaži.

Kuid ärge unustage ka neid vanu häid protseduure, mis teile on varem hea tervise ja tuju toonud.

Iluteenuste puhul pole küll mõtet kokku hoida – kui kogu loodus lööb kevadiselt õitsele, tuleb temaga varvalt sammu pidada.