

PYTANIE CZYTELNIKA

Mam dwie łazienki, które czekają na urządzenie. W jednej ma być wanna, a w drugiej prysznic. Nie mogę się zdecydować, w której zainstalować długo oczekiwanego hydromasaż – w wannie czy pod prysznicem? Jakie możliwości daje każde z nich? Proszę o wskazówki i inspiracje.

REDAKCJA

W wannie przede wszystkim odpoczywamy, prysznic zaś działa bardziej orzeźwiająco. Podobnie jest z hydromasażem w obydwu rozwiązaniach.

Hydromasaż w wannie albo pod prysznicem

Emilia Rostaniec

albo zastrzyk energii



Hydromasaż w wannie

Pozycja leżąca lub półleżąca, jaką przyjmujemy w wannie, sprzyja relaksowi, zanurzenie ciała w wodzie łagodzi sztywność mięśni, odpręża, a także pobudza wydzielanie endorfin, czyli substancji wywołujących doskonałe samopoczucie i zadowolenie. **Kąpiel w wannie jest zatem przede wszystkim odpoczynkiem (Japończycy uważają nawet, że powinno ją poprzedzać umycie ciała pod prysznicem).** Hydromasaż w wannie wzmacnia odprężające działanie kąpieli, ma także działanie lecznicze.

Zależnie od standardu wanny z hydromasażem można korzystać z masażu wodnego lub powietrznego bądź obydwu jednocześnie. Zależnie od modelu, wanny z hydromasażem mają od kilku do kilkunastu dysz, przez które wypływają strumienie wody. Minimum niezbędne do efektywnego masażu to 3–4 dysze, w najdroższych modelach jest ich ponad 20. Liczbę dysz producenci dobierają do kształtu i wielkości wanien.

Masaż wodny – działa przez wybiórce nakierowanie strumieni wody na określone partie ciała. Dysze, przez które wypływają strumienie, mogą być różnego rodzaju:

- standardowe – do wszystkich części ciała;
- rotacyjne – przeznaczone do masażu stóp;
- trójdzielny wypływu (rozbijają strumienie na mniejsze) – do masażu pleców;
- wirujące (o strumieniach będących efektem ich ruchu) – głęboko masują ciało strumieniem śrubowym.

Ponadto dysze różnią się wielkością i mocą strumienia wody. Niektóre umożliwiają ręczne kierowanie strumienia w różne części ciała, inne można zamykać, co zwiększa intensywność masażu z dysz, które pozostawiono otwarte. Specjalne dysze umożliwiają połączenie masażu wodnego z emisją fal ultradźwiękowych. Taki masaż rozgrzewa tkan-



foto: TTW Opnex

▲ Dobre salony łaźniowe oferują klientom możliwość przetestowania wanień z ekspozycji. Warto skorzystać z takiej opcji, aby być pewnym wyboru. Jeśli wanna będzie źle zaprojektowana – co można sprawdzić tylko po skorzystaniu z niej – nie przyniesie odprężenia

ki, poprawia ich ukrwienie i elastyczność. W wannach wyposażonych w takie dysze można korzystać z obu masażów jednocześnie albo tylko z masażu wodnego (niemożliwe jest uruchomienie samych ultradźwięków).

Masaż powietrzny (perełkowy) – polega na oddziaływaniu na całe ciało kąpiącej się osoby „perełkami”, czyli pęcherzykami

tworzącymi się przy wtłaczaniu powietrza do wanny napełnionej wodą. Powietrze dostaje się do wody przez dysze (od 4 do 18 szt.) lub kanaliki (od 60 do 140 szt.) w dnie wanny.

Dmuchawy, które wtłaczają powietrze, mogą mieć podgrzewacz, regulację natężenia nadmuchu i możliwość ustawienia masażu pulsacyjnego.

Niektóre rodzaje wanień wyposaża się w ozonator, który zwiększa efektywność masażu powietrznego dzięki temu, że ozon dotlenia skórę i wspomaga pracę układu krążenia. Ozon ma również działanie bakteriobójcze i dezynfekuje wodę, zapobiegając rozwojowi glonów i grzybów.

W standardzie otrzymamy zwykle wszystko, co niezbędne do uruchomienia systemu – wannę z dyszami, pompę, przewody wodne oraz sterownik pneumatyczny (włączanie i wyłączanie pożądanego masażu przyciskami na boku wanny) lub elektroniczny (dodatkowo umożliwia określenie czasu i natężenia masażu, koncentrowanie zabiegu na wybranych strefach ciała oraz ustawienie temperatury kąpieli).



foto: Minibaseny.pl

▲ Do wanny z hydromasażem można dokupić zagłówek, który zwiększa wygodę długich relaksujących kąpiei. Zagłówki dostępne są w różnych wymiarach, kształtach i kolorach

O czym powinniśmy wiedzieć, zanim kupimy wannę z hydromasażem

- Łazienka, w której ma stanąć wanna z hydromasażem, nie może mieć mniej niż 6 m² – inaczej trudno byłoby zapewnić dobrą wentylację.
- Ze względu na to, że w instalacjach z hydromasażem woda z reguły krąży w układzie zamkniętym, warto wybrać wannę z grzałką zapewniającą stałą temperaturę kąpieli.
- Przed zakupem warto przeprowadzić tzw. mokry test wanny. Niektóre firmy mają salony sprzedaży, w których w kameralnych warunkach można wannę wypró-

Cena wanny z hydromasażem zależy od rodzaju i liczby dysz

► Standardowe wymiary wanień z hydromasażem:



foto: Sanplast

prostokątne – od 120 × 70 do 190 × 90 cm

asymetryczne – od 145 × 100 do 150 × 100 cm



foto: Poolspa



foto: Artwagner

narożne – od 125 × 125 do 153 × 153 cm

owalne – od 165 × 130 do 190 × 100 cm

▲ Zależnie od wielkości i głębokości wanny mają pojemność od 150 do 450 l; te większe mogą być również dwuosobowe



▲ Wanny z hydromasażem są dominującym elementem aranżacji łazienki i nadają jej określony styl. Bogaty wybór oferty rynkowej zaspokoi najbardziej wyszukane gusty

bować. Aby mieć pewność, że wanna jest odpowiednia, położyć się w niej i:

- sprawdź położenie i wyprofilowanie siedzisk; powinny umożliwiać zajęcie wygodnej i jednocześnie stabilnej pozycji;
- wypróbuj zagłówek, jego umiejscowienie i kształt nie mogą wymuszać na nas, abyśmy nienaturalnie naciągali szyje, aby oprzeć głowę;
- skontroluj rozmieszczenie dysz, muszą znajdować się pod partiami ciała, które mają masować;
- zwróć uwagę na głośność pracy instalacji hydromasażu, zastanów się, czy przy dłuższym czasie użytkowania hałas nie będzie męczący.

Przykładowe firmy oferujące klientom wypróbowanie wanień: Herbec, Landeck

Spa (salon INSPA) – okolice Wrocławia, HOUSE OF VILLEROY & BOCH (pokój kąpielowy Buble Shop) – Warszawa.

- Podłączenie wanny z hydromasażem do instalacji elektrycznej mogą wykonać: elektryk lub osoba z uprawnieniami projektowymi.
- Zabudowa wanny z hydromasażem nie może być szczelna, gdyż jej urządzenia (pompa, dmuchawa) są chłodzone powietrzem i pobierają je z otoczenia pod wanną. Aby zasłonić zewnętrzne części wanny, warto skorzystać z gotowych, łatwych do demontażu obudów. Gotowe obudowy najczęściej wykonane są z akrylu, ale producenci oferują też obudowy z drewna czy stali nierdzewnej.
- Wannę z hydromasażem trzeba co pewien czas dezynfekować: ręcznie lub automa-

► Hydromasaż w ogrodzie

Wanny spa (zwane też minibasenami) pozwalają korzystać z dobrodziejstw hydromasażu także na świeżym powietrzu. Można wybrać:

- wannę wolno stojącą, inaczej kompaktową – pusta wanna jest na tyle lekka, że bez problemu w kilka osób można przemieścić ją w dogodne miejsca;
- wannę przeznaczoną do zabudowy – wpuszcza się ją w podłoże lub ustawia na specjalnym stelażu i obudowuje trwałą konstrukcją.

Uwaga! Minibaseny można instalować także w domu. Instalacja na zewnątrz jest jednak najbardziej odpowiednia ze względu na wagę urządzenia wypełnionego wodą – ok. 1200 kg.

Dzięki rynnym przelewowym wokół wanień, woda nie jest bezpowrotnie tracona przy wychłapywaniu się, ale przepływa do filtra skąd jest ponownie wpompowywana do niecki.

Instalacja odpowiedzialna za hydromasaż, obieg wody oraz jej czyszczenie umieszczona jest w obudowie wanny.

Uwaga! Wybieraj baseny spa, których komora wypełniona jest pianką poliuretanową. Ta zmniejsza straty ciepła i obniża koszty użytkowania urządzenia. Minibaseny bez takiego wypełnienia mają niższą cenę, ale są zdecydowanie droższe w eksploatacji i mają krótszą żywotność.



Ceny wanień do masażu	Liczba dysz		Orientacyjna cena
	wodnych	powietrznych	
Wanny z hydromasażem; zależnie od wyposażenia:			
– masaż wodny			
– brak masażu powietrznego, podgrzewania powietrza i wody, automatycznej dezynfekcji, a także obudowy	3–6	brak	1,5–3,5 tys. zł
– masaż wodny			
– masaż powietrzny			
– obudowa	6–12	8–12	3–7 tys. zł
– system odprowadzania resztek wody			
– sterowanie elektroniczne			
– masaż wodny			
– masaż powietrzny			
– automatyczna dezynfekcja			
– podwodne oświetlenie	6–18*	14–16 lub ok. 100 kanałów w dnie	7–20 tys. zł**
– podgrzewanie wody			
– czujniki poziomu wody			
– czasem ozonator			

* z różnymi programami, np. z regulacją kierunku wypływu wody, kierunkiem czteropunktowym (do masażu pleców)

** modele droższe – w cenie 20–60 tys. zł – są przeznaczone do hoteli

tycznie – zależnie od modelu. Na częstość dezynfekcji wpływa intensywność zażywania kąpeli, rodzaj używanych środków myjących, a także jakość wody. Minimalna częstość dezynfekcji to raz na 2 miesiące.

Hydromasaż pod prysznicem

Z prysznica korzysta się głównie w pozycji stojącej, a jeśli mamy siedzisko – także siedząc. **Taka kąpiel to zatem inny rodzaj przyjemności niż w wannie – uważa się, że jest bardziej orzeźwiająca. Pod prysznicem – co jest niemożliwe w wannie – można naprzemiennie stosować ciepłą i zimną wodę, co jest rodzajem pobudzającego termomasażu.** Gorąca woda rozluźnia mięśnie i włosowate (krwionośne) naczynia, a zimna zwęża je, co poprawia przemianę materii i wzmacnia serce.

Hydromasaż, z którego można korzystać pod natryskiem, również różni się od tego w wannie, zależnie od tego, czy wybierzemy panel prysznicowy, czy kabinę prysznicową.

Panel prysznicowy

Można zastosować go niemal w każdej kabinie natryskowej, mocując go do ściany lub do podłogi. Te mniejsze – metrowe – wyposażone są przeważnie w podstawowy zestaw dysz, baterię i słuchawkę prysznicową; panele dłuższe – nawet dwumetrowe – mogą mieć też siedzisko, lustro i półki. Panel może być wyposażony w jedną słuchawkę prysznicową – do natrysku ręcznego. Może też mieć dwie słuchawki – jedna z nich – głowica prysznicowa – jest przymocowana na

► Panele prysznicowe mogą być główną ozdobą łazienki; większość z nich charakteryzuje się ciekawą formą, różnorodnością kolorów i interesującym wzornictwem



foto: Kohler

▲ Zamiast panelu prysznicowego można zastosować podtylnkowe baterie z dyszami. Montuje się je w ścianach i suficie strefy prysznicowej i całość osłania płytkami ceramicznymi. Niestety w razie awarii, aby dostać się do instalacji, trzeba rozkuć wykończenie ściany



foto: Deante

foto: Deante

foto: Anderstti



minibaseny Sundance Spas

Od czasu otwarcia pierwszej fabryki, w Costa Mesa w Kaliforni (1979 r.) Sundance Spas USA stał się największym na świecie producentem akrylowych minibasenów spa.

Sundance Spas - światowy producent i dystrybutor najbardziej zaawansowanych i trwałych spa. Znajdziecie nas Państwo w ponad 700 punktach 51 krajów świata.

Także w Polsce

activespa

0801 333 700 lub dla GSM 0500 850 850

www.minibaseny.pl

www.kabinyinfrared.pl

14 punktów sprzedaży na terenie całego kraju

REKLAMA

Ceny paneli prysznicowych		
Panele	Wyposażenie	Orientacyjna cena
najtańsze	<ul style="list-style-type: none"> - trójfunkcyjna rączka - 3-6 dysz - bateria termostaticzna 	od 250 zł
droższe modele	<ul style="list-style-type: none"> - regulowane dysze do masażu - kaskada wodna - deszczownica - dysze na stopy - blokada kierunku wypływu wody - składane krzeselko (może być więcej niż jedno) - półka na kosmetyki (może być więcej niż jedna) 	4-5 tys. zł

► Wymiary paneli prysznicowych



panele długie – mają powyżej 180 cm – po zamontowaniu opierają się na brodziku

średnie – 140–150 cm – można zamontować nad brodzikiem lub wanną

krótkie – mają około 115 cm

Zwykle panele oferowane są w dwóch wersjach: jednej przystosowanej do montażu na ścianie, a drugiej – w narożniku

stała do górnej części panelu, druga – (ręczna) jest zamontowana na wysięgniku.

W panelach montuje się minimum 3 dysze, a maksimum 8 dysz – ostatnie ograniczenie wynika z ciśnienia wody w instalacji. Zależnie od rodzaju panelu dysze mogą zapewniać jeden lub kilka rodzajów strumienia.

Panele mogą mieć zwykle mieszacze wody lub droższe mieszacze z termostatem, wtedy proporcja wody ciepłej i zimnej dobierana jest automatycznie, tak aby wypływający strumień miał zawsze stałą temperaturę.

Baterie montowane do paneli zazwyczaj ukryte są pod ich obudową; na zewnątrz znajdują się przeważnie pokręta lub uchwyty służące do ustawiania mocy strumienia i temperatury wody. Sterowanie może być także elektroniczne (przez panel sterowania).

O komforcie i charakterze kąpieli decyduje rodzaj strumienia i jego intensywność:

- **normalny** (naturalny) – daje wrażenie miękkiego deszczu, równomiernie pokrywającego całe ciało,
- **miękki** (łagodny) – wzbogacony powietrzem, idealnie nadaje się do kąpieli relaksującej i mycia włosów,
- **mono** (bicz) – wypływający pojedynczą, równomierną strugą, skoncentrowany, ale miękki,
- **masujący** – silnie pulsujący o właściwościach ożywiających i regenerujących.

Kabina prysznicowa

Najprostsze kabiny zapewniają – podobnie jak panel – jeden lub kilka rodzajów masażu z dysz lub słuchawek prysznicowych.

Zwykle jednak kabiny z hydromasażem są bardziej rozbudowane niż panele; mogą mieć generatory pary, dysze masażowe i parowe (kilka lub kilkanaście), prysznic ręczny z kilkoma rodzajami strumienia, baterię termostatyczną, wielofunkcyjną słuchawkę prysznicową i elektroniczny panel sterujący. Kabiny mają też jedno lub dwa siedzenia, które mogą się składać. W suficie najczęściej instaluje się oświetlenie halogenowe.

W kabinach można korzystać z następujących rodzajów masażu:

- **ciągły** – strumień wody z kilku dysz – relaksuje i odpręża, można z niego korzystać na stojąco lub siedząco;
- **limfatyczny** – naprzemienne silne strumienie wody z kilku dysz – wzmacnia odporność organizmu, poprawia krążenie, ujędrnia skórę; należy go rozpoczynać od części ciała najbardziej oddalonych od serca;
- **masaż stóp** – strumień wody wydobywający się z dna kabiny – stymuluje receptory w stopach, redukuje stres i zmęczenie;
- **aromaterapia** – czyli terapia zapachem, stosowana z hydromasażem – poprawia samopoczucie i wpływa korzystnie na ukrwienie i elastyczność skóry; można

korzystać z niej w tych kabinach, które mają dozowniki z olejkami zapachowymi;

■ **chromoterapia** – czyli terapia kolorami, dostępna w kabinach z wbudowanym wielokolorowym diodowym oświetleniem.

Większość kabin ma od 3 do 8 dysz i zwykle ciśnienie w instalacji jest wystarczające, aby pracowały efektywnie.

W specjalnych kabinach, zwanych **masażowo-parowymi** lub **łaźniami**

▼ Kabina wyposażona dodatkowo w kaskadę wodną, która masuje kark i ramiona, uwalniając mięśnie od napięcia



► Wymiary kabin z hydromasażem



fot. Poolspa



fot. Artwegger

fot. Hoesch

**małe kabiny mają
90 × 90 cm
szerokości i 200 cm
wysokości**

**dwuosobowe mają
150 × 150 cm
i 230 cm wysokości**



fot. Samplast

Wanna-kabina z hydromasażem



fot. Samplast

Wanna wielofunkcyjna

Ceny kabin prysznicowych

Rodzaj kabin	Wyposażenie	Orientacyjna cena
z podstawowym wyposażeniem	<ul style="list-style-type: none"> – 8 dysz wodnych – oświetlenie – górny natrysk 	od 2 do 4 tys. zł
z rozbudowanym systemem masażu	<ul style="list-style-type: none"> – kilkufunkcyjne baterie prysznicowe: np. bateria czterofunkcyjna: <ol style="list-style-type: none"> 1) prysznic centralny 2) prysznic ręczny 3) masaż pleców i masaż karku z termostatem 4) wstępne filtry wody zimnej i ciepłej 5) sterowanie ręczne funkcjami masażu 	ok. 10 tys. zł
modele luksusowe	<ul style="list-style-type: none"> Jak wyżej, a ponadto: <ol style="list-style-type: none"> a) aromaterapia b) turecka łaźnia parowa c) kaskada wodna d) zamknięty obieg pary e) generator pary z wyłącznikiem f) alarm 	od kilkunastu do 20 tys. zł

ryzykiem, można korzystać nie tylko z różnych rodzajów masażu, ale też z aromatycznej kąpieli parowej, która przyspiesza przemianę materii, dzięki czemu łatwo odblokowuje pory i usuwa toksyny; relaksuje i nawilża układ oddechowy, jest zalecana przy schorzeniach reumatycznych; najlepiej brać ją przez 15–30 min, a po jej zakończeniu wziąć letni natrysk lub zwykłą kąpiel.

Zanim kupisz kabinę (panel, wannę):

■ Sprawdź w dokumentacji technicznej, jakich parametrów instalacji wodociągowej wymaga urządzenie. Aby zapewnić jego poprawną pracę, woda musi dopływać do tych urządzeń z odpowiednią wydajnością i pod odpowiednim ciśnieniem. Trzeba też zapewnić odpowiednią ilość ciepłej wody, która zagwarantuje komfortowe warunki kąpieli.

■ Powinieneś wiedzieć, że jeśli natrysk zasilany jest z tego samego źródła, co inne urządzenia, to odkręcenie wody w innym miejscu w domu obniży ciśnienie w instalacji. W domach zasilanych z lokalnej sieci wodociągowej osoba zażywająca masażu może odczuwać wahania ciśnienia w rurach, gdy z wody będą korzystać inni użytkownicy tej sieci.

■ Warto rozejrzeć się za taką kabiną, w której wyloty umieszczone są w dwóch pionowych symetrycznych rzędach – zapewnia to bowiem najwyższą skuteczność hydromasażu: ciało masowane jest wszechstronnie i równomiernie.

■ Zapamiętaj, że sterowanie manualne, choć najtańsze, nie umożliwia programowania seansu. Siłę, temperaturę i kierunek strumienia (jeśli dysze osadzone są na przegubach) trzeba ustawiać ręcznie, co jest dość mozolne. Droższy elektroniczny sterownik pozwala określić tryb i czas kąpieli masującej, w tym także sekwencje pracy dysz oraz zmian temperatury wody – przed wejściem do kabiny.



▲ Kabina parowa z wanną i hydromasażem

- Na okładzinę natrysku z panelem prysznicowym wybierz płytki o zwiększonej odporności na szok termiczny, bo na zwykłych płytkach pod wpływem silnego poziomego strumienia wody z dysz oraz dużych skoków temperatury mogą powstawać włosowate pęknięcia.
- Nie możesz zapomnieć, że do wielu kabin trzeba doprowadzić zasilanie elektryczne, a do kabin z funkcją łaźni parowej – również podłączenie do wentylacji – obydwa podłączenia mogą wykonać jedynie specjaliści.

Złoty środek

Na rynku obecne są urządzenia, które łączą zarówno zalety hydromasażu w wannie, jak i tego pod prysznicem. Jest to rozwiązanie

najlepsze dla osób mających małą łazienkę, które nie mogą pozwolić sobie na jej wyposażenie i wannę, i w kabinę, a chcą korzystać z hydromasażu. Do takich urządzeń należą:

- **Wanny-kabiny** dostępne w wersji narożnej i przyściennej. Ich montaż rozpoczyna się od zainstalowania wanny na stelażu (oraz podłączenia hydromasażu). Kolejny krok to umieszczenie na wannie kabiny (prostokątnej lub półokrągłej) i doprowadzenie wody do panelu. Następnie uszczelnia się przestrzeń między wanną a kabiną (wanny i kabiny tworząceanny-kabiny sprzedawane są przede wszystkim jako oddzielne urządzenia).
- **Wanny wielofunkcyjne** dostępne są w całości – jako zestaw, w skład którego wchodzi: asymetryczna wanna (85 × 160 cm) oraz kabina wannowa z panelem natryskowo-masażowym (85 × 160 × 150 cm), bateria termostatyczna, słuchawka, górna głowica natryskowa oraz wylewka wannowa.
- **Wanny z kabiną masażowo-parową** – konstrukcja kabiny w tym przypadku opiera się na całej wannie – tzw. zamyka ją w całości. ■

Ceny urządzeń łączących zalety waniei i kabin

Rodzaj urządzeń	Wyposażenie	Orientacyjna cena
Kabina-wanna		
tańsza	panel masażowy, bez hydromasażu w wannie	ok. 13 tys. zł
droższa	panel masażowy, hydromasaż w wannie, masaż ultradźwiękowy	ok. 70 tys. zł
Wanna wielofunkcyjna		
tańsza	bez hydromasażu	ok. 6 tys. zł
droższa	hydromasaż, sterowanie elektroniczne	ok. 12 tys. zł
Wanna z kabiną parową		
tańsza	– hydromasaż wodny: 4 dysze w wannie, 12 dysz w kabinie – ozonator – masaż stóp – elektroniczny panel – obudowa	10 tys. zł
droższa	– hydromasaż powietrzny w wannie: 8 dysz w wannie – hydromasaż wodny: 6 dysz w kabinie – regulacja siły masażu w wannie – generator pary – ochrona przed przegrzaniem – terapia świetlna – radio – półka na przybory – automatyczny usuwania kamienia	15 tys. zł

► Hydromasaż inaczej...

Kiedy trudno dokonać wyboru: hydromasaż w wannie czy pod natryskiem lub każde z tych rozwiązań jest zbyt drogie, można też rozważyć następujące rozwiązania:

Słuchawka prysznicowa z regulacją strumienia wody umożliwi korzystanie ze strumienia

tradycyjnego (deszczowego) oraz pulsującego – z regulacją natężenia i częstotliwości. Przy użyciu zatem jednej słuchawki możemy skorzystać ze zmniejszającego napięcie w mięśniach masażu wzbogaconego o np. termomasaż.

Słuchawkę taką można kupić już za 80 zł.

Matą ozonową z hydromasażem – urządzenie składa się z agregatu, kompresora ozonującego, zwanego też generatorem ozonu oraz silikonowo-kauczukowej miękkiej maty dostosowującej się do kształtu wanny. Kompresor wytwarza ozon, stąd mieszanina powietrzno-ozonowa trafia do maty. Ta wyposażona jest w mikrodysze (może być ich nawet 600), przez które uwalniane są bąbelki powietrza z ozonem – jest to więc rodzaj masażu perełkowego wzbogaconego ozonem. Urządzenie umożliwia regulację ciśnienia, z jakim wydostają się bąbelki powietrza. Ponadto kompresor maty ozonowej może kierować powietrze w temperaturze otoczenia lub po podgrzaniu – zależnie od użytego programu masażu. Urządzenie do kąpieli tlenowej sterowane jest pilotem.

O działaniu masażu perełkowego pisaliśmy powyżej. Dobroczynne działanie ozonoterapii polega zaś głównie na:

- poprawie przemiany materii w komórkach;
- spalaniu tłuszczu (negatywnie działających na naczynia krwionośne, a więc zmniejsza ryzyko zawałów i miażdżycy);
- obniżaniu zawartości kwasu moczowego we krwi;
- usuwaniu toksyn (poprzez ich wiązanie i doprowadzenie do wydalenia);
- zwiększaniu wchłaniania tlenu przez tkanki.

Koszt maty to ok. 2000 zł.



fot. Kludfi



fot. Dr. Frankel (PH. STEMPO)