

## Ohřejte se ve vířivce

---



### Vířivky

Vířivky jsou u nás stále oblíbenější. Mnozí lidé si je **pořizují domů**, ale i když tuto možnost nemáte, nevadí. Navštívit je můžete v **různých wellness centrech** a dostupné jsou i **vněkterých plaveckých bazénech**.

Vířivka představuje **koupací vanu**, která vám díky svým tryskám dopřeje **příjemnou hydromasáž**. Dělíme je na trysky pro **vodní masáž a pro vzduchovou masáž**. Jsou umístěné ve stěnách i na dně vířivky. Jednotlivé modely se mimo jiné liší i **počtem trysek, regulací a nastavitelností**.

### Účinky vířivky na lidský organismus

Pravidelný pobyt ve vířivce má mnohé **pozitivní účinky na lidský organismus**. Uvolníte se, zbavíte se stresu, podpoříte **zdravý spánek** a celkově přispějete ke své **duševní pohodě**.

Ovšem nepůsobí **blahodárně pouze na naši psychiku**. Kombinace tepla, masáže a vztlaku má vliv i na fyzické zdraví. **Zmírňuje napětí svalů**, uvolňuje páteř a klouby a zlepšuje krevní oběh. Hydromasáž napomáhá i **rychlejšímu zotavení po úrazech a detoxikaci organismu**.

Vlhký vzduch a teplo **prospívají rovněž dýchacím cestám a pleti**.

Hydromasáž se však **nedoporučuje lidem s ekzémy**, poraněním kůže či **horečnatým onemocněním**. V případě jiných zdravotních problémů je **vhodné se poradit s lékařem**.

## **A jak se ještě můžete zahřát?**

Nelíbí se vám podzimní sychravé počasí a hledáte **tipy jak se zahřát**? Kromě vířivky jsou samozřejmě i další možnosti. Oblíbené je **saunování, solárium a nezapomínejte ani na sport** a celkově **tělesné aktivity**, teplé nápoje, polévky a finanční náročnější možností je **letět za teplem do zahraničí**.