



N A B E
S P A

Nabe Home Care



Naturalnie prosta pielęgnacja NABE

Naturally simple skincare NABE

Miękkość mgły, zapach mokrej ziemi, zieleń drzew,
szum rwących potoków, świeżość ośnieżonych
szczytów i chłód górskiego poranka.

Weź głęboki oddech i pozwól sobie na chwilę relaksu.
Doświadczyć NABE SPA w zaciszu własnego domu.

Zapraszamy Cię do świata domowej pielęgnacji,
w którym każdy dotyk staje się rytuałem SPA.

The softness of mist, the scent of wet earth, the greenery of
trees, the sound of rushing streams, the freshness of snow-
covered peaks, and the coolness of a mountain morning.

Take a deep breath and allow yourself a moment of relaxation.
Experience NABE SPA in the comfort of your own home.

We invite you into the world of home skincare, where every
touch becomes a SPA ritual.



Masło do ciała

Body Butter

Masło do ciała na bazie ekstraktu z krokusa, masła shea i olejów intensywnie regeneruje skórę, przywraca jej komfort i wspiera odnowę. Oleje ze słodkich migdałów, kiełków pszenicy, jojoba, arganowy i z wiesiołka, wzbogacone ekstraktami z aloesu odżywiają skórę i poprawiają jej elastyczność. Masło shea głęboko natłuszcza i wygładza ciało, pozostawiając je miękkie i przyjemne w dotyku.

A body butter based on crocus extract, shea butter, and nourishing oils intensely regenerates the skin, restores comfort, and supports renewal. Sweet almond, wheat germ, jojoba, argan, and evening primrose oils, enriched with aloe extracts, nourish the skin and improve its elasticity. Shea butter deeply moisturizes and smooths the body, leaving the skin soft and pleasant to the touch.



Peeling do ciała

Body Peeling

Wygładzający peeling solny na bazie soli z Morza Martwego, ekstraktu z krokusa oraz naturalnych olejów roślinnych bogatych w składniki odżywcze. Oleje z krokosza, kiełków pszenicy, słodkich migdałów, jojoba, arganowy i z wiesiołka nawilżają, odżywiają i uelastyczniają skórę. Masło shea delikatnie natłuszcza ciało, pozostawiając na jego powierzchni ochronny film.

A smoothing salt scrub based on Dead Sea salt, crocus extract, and natural plant oils rich in nourishing ingredients. Safflower, wheat germ, sweet almond, jojoba, argan, and evening primrose oils moisturize, nourish, and improve the skin's elasticity. Shea butter gently conditions the body, leaving a protective layer on the skin's surface.



Olejek do twarzy i ciała

Face and Body Oil

Produkt przeznaczony do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała o działaniu odżywczym i regeneracyjnym. Ekstrakty z krokusa i aloesu wspierają ochronę skóry przed negatywnymi skutkami stresu oksydacyjnego, pomagając zachować jej świeży i promienny wygląd. Naturalne oleje, w tym olej z kiełków pszenicy, krokosza, jojoba, arganowy i z wiesiołka, chronią skórę przed nadmierną utratą wody, przywracając jej elastyczność, miękkość i komfort.

A product designed for the daily care of the face and body, with nourishing and regenerating properties. Crocus and aloe extracts help protect the skin from the negative effects of oxidative stress, supporting a fresh and radiant appearance. Natural oils, including wheat germ, safflower, jojoba, argan, and evening primrose oils, help protect the skin from excessive moisture loss, restoring elasticity, softness, and comfort.



Kamień Gua Sha

Gua Sha Stone

Kamień Gua Sha jest skutecznym narzędziem w walce ze zmarszczkami, opuchlizną i napięciami w obrębie mięśni twarzy i szyi. Jego gładka powierzchnia z zaokrąglonymi zakończeniami pozwala rozluźnić mięśnie, ale również pobudza krążenie krwi i limfy, pomaga w detoksykacji i wspiera naturalny proces odmładzania. Regularne stosowanie płytki Gua Sha zmniejsza widoczność zmarszczek, poprawia elastyczność skóry oraz redukuje cienie i opuchliznę pod oczami.

The Gua Sha stone is an effective tool in the fight against wrinkles, puffiness, and tension in the muscles of the face and neck. Its smooth surface with rounded edges helps relax the muscles while also stimulating blood and lymph circulation, supporting detoxification and the skin's natural rejuvenation process. Regular use of the Gua Sha stone helps reduce the appearance of wrinkles, improves skin elasticity, and diminishes dark circles and puffiness under the eyes.



Instrukcja masażu Gua Sha | Gua Sha massage instruction

Masaż Gua Sha

Gua Sha Massage

Krok 1 Oczyszczyć skórę twarzy i nałożyć kilka kropli olejku NABE

Krok 2 Wmasuj olejek, przygotowując wstępnie skórę do masażu kamieniem.

Krok 3 Masaż za pomocą płytki wykonuj delikatnie, prowadząc kamień od środka twarzy na zewnątrz.

Krok 4 Czoło masuj ruchami ku górze, w kierunku linii włosów.

Krok 5 Okolicę oczu opracowuj od wewnętrznego kącika na zewnątrz. Jeśli chcesz się skupić na redukcji obrzęków rozpocznij masaż schodzoną płytką od tej okolicy.

Krok 6 Policzki masuj od nosa w kierunku uszu.

Krok 7 Linie żuchwy prowadź od brody ku uszom.

Krok 8 Szyję masuj ruchami ku górze, w kierunku żuchwy.

Każdy ruch powtórz 5–10 razy. Możesz też naprzemiennie za ruchem płytki wykonywać taki sam ruch dłonią.

Step 1 Cleanse your face and apply a few drops of NABE oil.

Step 2 Gently massage the oil into the skin to prepare it for the Gua Sha massage.

Step 3 Perform the massage gently, moving the stone from the center of the face outward.

Step 4 Massage the forehead using upward motions toward the hairline.

Step 5 Massage the eye area from the inner corner outward. If you want to focus on reducing puffiness, begin the massage in this area using a chilled stone.

Step 6 Massage the cheeks from the nose toward the ears.

Step 7 Glide along the jawline from the chin toward the ears.

Step 8 Massage the neck using upward motions toward the jawline.

Repeat each movement 5–10 times. You can also alternate the movement of the stone with the same motion performed by hand.



Szczotka do ciała

Body Brush

Wegańska szczotka do masażu na sucho – drewniana, z włosiem z agawy, intensywnie złuszcząca. Skutecznie usuwa martwe komórki naskórka, wspiera w walce z cellulitem, pobudza krążenie wspierając detoksykację, odżywienie i nawilżenie komórek. Szczotka wykonana z drewna bukowego i roślinnego włókna, kaktusa agawy Tampico.

Vegan dry massage brush – wooden, with agave bristles, for deep exfoliation. Effectively removes dead skin cells, helps fight cellulite, stimulates circulation to support detoxification, nourishment, and hydration of cells. The brush is made of beech wood and plant fiber from the Tampico agave cactus.



Szczotka do twarzy

Face Brush

Poręczna i delikatna, niewielkich rozmiarów szczotka przeznaczona do masażu i peelingu twarzy. Składa się z naturalnej, drewnianej obudowy i delikatnego końskiego włosa w jasnym kolorze. Zapewnia przyjemne i delikatne uczucie szczotkowania i masowania skóry twarzy. Delikatnie złuszcza zrogowaciały naskórek, przygotowując skórę do kolejnych kroków pielęgnacji.

A compact and gentle brush designed for facial massage and exfoliation. It features a natural wooden handle and soft, light-colored horsehair bristles. It provides a pleasant and gentle sensation as it brushes and massages the skin. It gently exfoliates dead skin cells, preparing the skin for the next steps in your skincare routine.



Domowa rutyna szczotkowania ciała

A home body brushing routine

Szczotkuj ciało rano, aby pobudzić krążenie lub wieczorem przed kąpielą jako element rytuału pielęgnacyjnego. Aby uzyskać najlepsze efekty, używaj szczotki codziennie przez 5 - 10 min. Regularność pozwala osiągnąć najlepsze efekty. Masaż wykonuj na suchej, czystej skórze – bez użycia kosmetyków. Ruchy powinny być długie, płynne i zawsze prowadzone od dołu ku górze, zgodnie z naturalnym przepływem limfy, w kierunku serca. Najlepiej, aby nie wykonywać masażu szczotką prostopadle do skóry, lecz pod kątem 45 stopni.

Brush your body in the morning to stimulate circulation, or in the evening as part of your pre-bath skincare routine. For best results, use the brush daily for 5–10 minutes. Consistency yields the best results.

Perform the massage on dry, clean skin-without using any cosmetics. Movements should be long, smooth, and always directed from bottom to top, following the natural flow of lymph toward the heart. It is best not to brush perpendicular to the skin, but at a 45-degree angle.

Domowa rutyna szczotkowania ciała

A home body brushing routine

Nogi i ręce szczotkuj ruchami przypominającymi zamiatanie – od dłoni i stóp ku górze. Brzuch oraz stawy (kolana, biodra, ramiona, nadgarstki, kostki) masuj delikatnymi, kolistymi ruchami. Brzuch szczotkuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Piersi masuj subtelnie, wykonując ruchy okrężne lub w kształcie „ósemek”. Dostosuj nacisk do wrażliwości skóry – w miejscach delikatnych, takich jak dekolt, biust czy okolice pach, pracuj bardzo lekko. Mocniejszy nacisk możesz zastosować na bardziej odpornych partiach, jak uda czy stopy.

Brush your legs and arms with sweeping motions - from the hands and feet upward. Massage the abdomen and joints (knees, hips, shoulders, wrists, ankles) with gentle, circular motions. Brush the abdomen in a clockwise direction. Massage the breasts gently, using circular or figure-eight motions. Adjust the pressure according to your skin's sensitivity—work very lightly on delicate areas such as the décolletage, bust, or underarms. You can apply firmer pressure to more resilient areas, such as the thighs or feet.



Instrukcja szczotkowania ciała | Body brushing instruction



Domowa rutyna szczotkowania ciała

A home body brushing routine

Efekty regularnego szczotkowania ciała:

ujędrnienie ciała, wygładzanie skóry, złuszczenie martwych komórek naskórka, redukcja cellulitu, redukcja obrzęków, zwiększenie odżywienia i nawilżenia komórek skóry, redukcja zastoju limfatycznego, poprawa ukrwienia i kolorytu skóry, zniwelowanie wrastających włosów, poprawa samopoczucia,

Przeciwwskazania: żylaki, świeże blizny, łuszczyca, trądzik i zmiany zapalne na skórze, zmiany niewiadomego pochodzenia na skórze, podrażnienia, rany na skórze, omijamy pieprzyki i znamiona.

Benefits of regular body brushing:

body toning, skin smoothing, exfoliation of dead skin cells, reduction of cellulite, reduction of swelling, increased nourishment and hydration of skin cells, reduction of lymphatic congestion, improved blood circulation and skin tone, elimination of ingrown hairs, improved well-being.

Contraindications: varicose veins, fresh scars, psoriasis, acne and inflammatory skin lesions, skin lesions of unknown origin, skin irritations or wounds, we avoid moles and birthmarks.



Instrukcja szczotkowania twarzy | Face brushing instruction

Rytuał Twarz NABE

Face NABE Ritual

Krok 1 Czystą i suchą skórę twarzy szczotkuj długimi, delikatnymi ruchami zawsze do góry i od środka twarzy na boki.

Krok 2 Aplikuj niewielką ilość olejku NABE na twarz, szyję i dekolt. Wykonaj masaż płytką gua sha.

Krok 3 Jeśli czujesz, że podczas masażu olejek zupełnie wchłonął się w skórę, dołóż jeszcze 2 krople i nie zmywaj olejku do wchłonięcia. Dzięki temu skóra będzie odżywiona, płaszcz hydrolipidowy odzyska swój balans, a twarz stanie się gładka i nabierze zdrowego wyglądu.

Tip! Aby, uzyskać lepszy efekt drenujący umieść płytkę przed masażem w lodówce lub pojemniku z lodem. Masaż rozpocznij od okolicy oka.

Step 1 Brush clean, dry skin on your face using long, gentle strokes, always moving upward from the center of your face and out toward the sides.

Step 2 Apply a small amount of NABE oil to your face, neck, and décolleté. Massage with a gua sha stone.

Step 3 If you feel that the oil has been completely absorbed into the skin during the massage, add 2 more drops and do not wash off the oil until it is fully absorbed. This will nourish the skin, restore the balance of the hydrolipidic film, and leave your face smooth and healthy-looking.

Tip! For a better draining effect, place the gua sha tool in the refrigerator or an ice pack before the massage. Start the massage around the eye area.

Rytuał Ciało NABE

Body NABE Ritual

Dla jędrnej i gładkiej skóry, pozbawionej nierówności

Krok 1 Czystą i suchą skórę szczotkuj zgodnie z zaleconym schematem (str. 20). Skup się na problematycznych partiach jak uda, pośladki, brzuch czy ramiona.

Krok 2 Rozgrzej w dłoniach niewielką ilość masła NABE i wmasuj w ciało.

Tip! Jeśli zależy Ci na wyszczupleniu i wymodelowaniu ciała do wymagających partii użyj bańki chińskiej. Terapeuta NABE udzieli Ci instruktażu.

For firm, smooth skin without any unevenness

Step 1 Brush clean, dry skin following the recommended routine (p. 20) Focus on problem areas such as the thighs, buttocks, abdomen, and arms

Step 2 Warm a small amount of NABE butter in your hands and massage it into your body.

Tip! If you want to slim and sculpt your body, use a Chinese cupping on problem areas. A NABE therapist will provide you with instructions.





Holistyczny Rytuał Ciało NABE

Holistic Body NABE Ritual

Dla odżywionej i komfortowo nawilżonej skóry ciała, twarzy oraz dłoni i stóp.

Krok 1 Wykonaj peeling ciała NABE zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Miejsca przesuszone – dłonie, stopy masuj intensywniej peelingiem.

Krok 2 Jeśli Twoja skóra wymaga głębokiego nawilżenia aplikuj masło NABE i wmasuj je w ciało. Jeśli preferujesz produkt, który szybciej wchłonie się w skórę – aplikuj olejek NABE.

Krok 3 Na oczyszczona skórę twarzy aplikuj kilka kropel olejku NABE i wmasuj do wchłonięcia.

Tip! Dla skóry dłoni i stóp wymagającej regeneracji wykonaj peeling NABE, a następnie nałóż obfitą warstwę masła NABE. Po około 15 minutach załóż rękawiczki lub skarpetki i pozostaw produkt na noc, aby wzmocnić efekt odżywienia i nawilżenia.

For nourished and comfortably moisturized face, body and foot skin

Step 1 Use the NABE Body Scrub according to the instructions on the package. Massage the scrub vigorously into dry areas—such as your hands and feet.

Step 2 If your skin needs deep moisturization, apply NABE body butter and massage it into your skin. If you prefer a product that absorbs more quickly, apply NABE body oil.

Step 3 Apply a few drops of NABE oil to cleansed facial skin and massage until absorbed.

Tip! For hands and feet in need of regeneration, use the NABE scrub, then apply a generous layer of NABE butter. After about 15 minutes, put on gloves or socks and leave the product on overnight to enhance the nourishing and moisturizing effect.



NABE SPA Nosalowy Dwór Resort & Spa
+48 18 20 22 330 | nosalowydwor@nabespa.pl

NABE SPA Nosalowy Park Hotel & Spa
+48 18 20 00 690 | nosalowypark@nabespa.pl