



FOGYÁS, ALAKFORMÁLÁS ESETTANULMÁNYOK



DR. GAJDOS GÁBOR ESETLEÍRÁSA- ARTHROKOMPLEX GYÓGYKÖZPONT

- ▶ B. I. 60 éves, külalakjára, megjelenésére rendkívül sokat adó üzletasszony fogyasztás céljából jelentkezett. Két hónapig heti 2, majd heti 1 alkalommal adtuk 30-30 perces napsugárszauna kezelést. A kezeléseket közben erős diétát nem tartott, némi odafigyelés az étrendre elegendő volt ahhoz, hogy **a kívánt 8 kg-ot leadja**. Mivel közérzete is sokat javult, heti egy alkalommal azóta is rendszeresen látogatja gyógyközpontunkat.

TANAYNÉ KÖRNYEI JUDIT MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSAI

- ▶ 54 éves hölgyvendégünk egy év alatt 10 kg súlyfelesleget szedett fel. Az napsugárszauna kezelésekre hetente kétszer tudott jönni, minden egyes alkalommal fogyott, már 7 kezelés után 8 kg-mal, és **deréktól lefelé két ruhamérettel lett kevesebb**. Két-háromhetente jön fenntartó kezelésre. Még 3 kg-ot lefogyott, és nem híztta vissza.
- ▶ 33 éves, molett, kör csípőjű és hasú, cellulites páciensünknel fogyasztó, alakformáló kezelést kezdtünk el. A napsugárszaunába hetente háromszor jött, 40 fokon is nagyon jól verejtkezett. Az eredmény folyamatosan látható volt, a páciens hétről hétre fogyott, úgy, hogy a teste körben feszebb, tömörebb, a bőre simább lett. **Négy hét után a hasi és a háti zsírpárnák eltűntek**, a combon lévő hurkás részek leapadtak, bár csak 3 kg fogyást mutatott a mérleg. A kezelést folytattuk, 10 kezelés után újabb 3 kg, és egy ruhaméret lett a csökkenés, a cellulitje is látványosan javult. Azóta fenntartó kezelésekre jár, nem hízott vissza.
- ▶ Érdekes tapasztalat, hogy **bár a fekvő napsugárszaunából kint van a fej, a toka mégis fogy**, és a nyaki redőkben lévő kis zsírpárnák is leapadnak. Szintén jellemző, hogy a nyak háti részén lévő zsírpúp, ami nagyon gyakori hölgyeknél, látványosan leapad, lefogy. Két páciensünk elmondta, hogy a lábán lévő bűtyök is kisebb lett. Vendégeink rászoktak, hogy a kozmetikai arckezelések előtt befekszenek a napsugárszaunába.

Mivel az arc, nyak is jól kiizzad, eltávoznak a szennyeződések, kitisztulnak a pórusok, és a jól átmelegedett bőr rengeteg hatóanyagot, krémet képes felvenni. Így a kozmetikai kezelés is sokkal hatásosabb, az arc kitisztítása is könnyebb. A napsugárszauna után sohasem száraz a bőr, mivel a tiszta faggyú és verejték a bőr természetes zsírozója és puhítója. A napsugárszauna alkalmazása még az alsó lábszáron, sípcsonton is megszünteti azt a kellemetlen bőrszárasságot, amitől sokan szenvednek.

A napsugárszauna rendkívül hatékony a szőrtüszőgyulladásra hajlamos bőrök kezelésénél, és a combok, karok feszítő oldalán található száraz, érdes, kemény kis göbök, az úgynevezett keratozis pilaris, azaz érdes bőr kezelésénél.



LEHEL KATA MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSA

- ▶ Tapasztalataink szerint egy könnyen betartható diétával egy 7 kezelésből álló napsugárszauna kúra után a **súlycsökkenés minimum 3-4 kg**. A szaunázást heti 2-3 alkalommal javasoljuk.

NÉMETH ANDRÁS NÉ ESETLEÍRÁSA

- ▶ Combomon 3-as fokozatú cellulit volt, a hát–has–csípő körméretet csökkenteni akartam. Diéta nélkül, kb. 15-20 kezelés után **az eredmény 4 kg súlycsökkenés és mínusz 9 cm a derékbőségéből**. A narancsbőr alig észrevehető. A bőrfiatalító hatást is megtapasztaltam: dekoltázsomat kb. 10 éve égette meg a nap, a kezelésre a bőrpír most halványult, kontúrvonala kisebb lett. Vendégeinknél: fogyasztás és narancsbőr esetén kivétel nélkül mindenkinél van eredmény. A csípő és derék körméret csökken. Az ízületek mozgékonyabbak lesznek. A „libabőr” hatást keltő bőr kisimul, puhább lesz.



ESKÜTT GÁBOR ESETLEÍRÁSA

- ▶ Sz.-né B. 50 éves hölgy fogyni szeretett volna, ezért hetente kétszer szaunázott. Egyre jobb lett a közérzete és soha nem hagyott ki egy alkalmat sem, mert kifejezetten hiányzott neki ez az érzés. A nyolcadik alkalom után **egy ruhaméretet fogyott**, a teste feszebb, a bőre simább, kellemesebb tapintású lett. Jelenleg is rendszeresen használja a napsugárszaunát.

DR. SASS ATTILÁNÉ ESETLEÍRÁSAI, PILISCSABA

- ▶ Negyvenkét éves túlsúlyos hölgy évek óta sokízületi gyulladásban szenved, erős fájdalomcsillapítók és gyulladáscsökkentők szedésére kényszerül. A diétázás önmagában nem járt eredménnyel, csak szaunázás alatt. Tíz napsugárszauna kezelés után testsúlya négy kilóval csökkent, járása könnyebb lett, fájdalmai tizedére csökkentek. Orvosával konzultálva fájdalomcsillapítóit elhagyta, gyulladáscsökkentőket minimálisra csökkentette. Húsz kezelés után **külsőre szemmel láthatóan átalakult**. Ízületi gyulladása annyira javult, hogy csak elvétve szed fájdalomcsillapítót. Fenntartó kezelésekre továbbra is visszajár.

SCHMIDT ZSUZSA MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSA, BUDAPEST



- ▶ Alakformáló kozmetikai testkezeléseket először kézi masszázssal végeztem. A napsugárszaunával látványos volt a különbség. A korábbi 15-20 kezelés helyett 10 alkalom elég lett a kívánt hatás eléréséhez, a súly már a kúra felénél is csökkent szinte mindenkinek. A vendégek lelkesebben és türelmesebben csinálták végig a kúrát. A körfogat csökkenés derékon és combon 3 - 6 cm, csípőn 6 - 9 cm volt, a háton kialakult zsírpárnák is eltűnnek. **Minimálisan 3-5 kg súlycsökkenés minden esetben elérhető**. Közben minden vendég esetében javult a teljesítőképesség, a koncentráció, megszűntek az alvászavarok. A változó korban lévő hölgyvendégek 90%-a szinte teljesen panaszmentessé vált. Akik a tavaszi fáradtság idején már tavaly tapasztalták a napsugárszauna jótékony hatását, idén ismét jelentkeztek és legtöbbször hozta családtagját, ismerősét is. Számomra ez volt a tökéletes visszajelzés.

KÉSMÁRKI ERSZÉBET ESETLEÍRÁSA, SZIGETSZENTMIKLÓS

- ▶ **A 10 + 1 alkalomra szóló bérlettel a rekord 8,5 kg fogyás volt**, de a vendégek általában minimum 4 kg-ot fogynak. Cellulit problémával 2 bérletre volt szüksége az egyik vendégünknek, de ez már nagyon hatásosnak bizonyult.

GÁL ANIKÓ ESETLEÍRÁSAI, BUDAPEST

- ▶ P. B. 48 éves hölgyvendégünk fogyás és nyirokrendszeri panaszok miatt jelentkezett. Három hónapja heti 1 alkalommal kap 30 perces napsugárszauna kezelést. Azóta diéta és torna nélkül is folyamatosan fogy, **már háromszor kellett új nadrágot vennie**. Nap közben nem izzad, a szaunában viszont patakokban folyik róla a víz.
- ▶ Z. R. 30 éves nővendégünk fogyás és enyhe cellulit miatt használja a napsugárszaunát 3 hónapja átlag heti 2 alkalommal. Diétával, időnkénti tornával **1 hét alatt 2 kg-ot fogyott**. Bőre sokkal simább, selymesebb lett.



SCHÄFFERNÉ KOVÁCS RÓZSA MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSAI, BUDAPEST

- ▶ Z. N. 27 éves nővendégünk elsősorban súlycsökkentés, alakformálás, illetve sajgó térdízületei miatt kezdte meg az napsugárszauna használatát hetente kétszer. Lemondott a kenyérről, az édességekről, a késői vacsorákról és hamar karcsúsodni kezdett. **Az első hónapban 4,5 kg-ot adott le**. A szaunázás után mindannyiszor alaposan megizzadt, bőre felpuhult, combján vöröses foltok jelentek meg a zsírpárnás területeken. Térdízületei már az 5. kezelés után tünetmentesek voltak, jelenleg sincs rá panasz. A 20. kezelésnél tart, 7 kg-ot adott le. Bőre feszesebb, alakja nőiesebb, hangulata egészen felhőtlen. Hetente egyszer továbbra is jár kezelésekre.

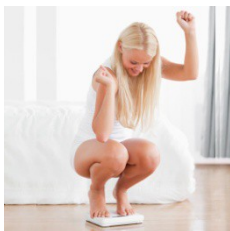


- ▶ D. 24 éves nővendégünk súlyfelesleggel küzdött, testén több helyen is (alhas, fenék comb) striák húzódtak, fenékén és combján cellulitje volt. Keveset ivott (1-1,5 liter), étkezések között nassolt, kevés zöldséget és gyümölcsöt fogyasztott. A szaunázás során lepadt zsírpárnák azonban meghozták a kedvét az egészségesebb étrendhez! Az első 10 kezelés csak 1 kg mínuszt eredményezett, de bőre feszesebb lett, hangulata sokat javult, állóképessége megnőtt. A huszadik kezelés után már 4 kg-mal, a harmincadik után **7 kg-mal mutatott kevesebbet a mérleg** úgy, hogy időközben fogyasztott süteményeket, és egyéb magas kalóriájú ételeket. Striái kifeszültek, alig láthatóvá váltak, cellulitje gyakorlatilag megszűnt.
- ▶ R. K. 57 éves nővendégünk 24 éve ráragódott zsírpárnáitól szeretett volna megszabadulni. Vérnyomása magas volt (170/90 Hgmm), ezért félve kezdett el napsugárszaunázni. A kezelések előtt és után mért vérnyomásértékek kezdetben nem különböztek egymástól, később a szauna használat után alacsonyabb vérnyomást mértünk. Négy hónap után **jelenleg 6 kg-mal kevesebb**. Ezt a 6 kg-ot az utolsó 12 hétben adta le, amikor már nagymértékben verejtékezett. Folytatja a kezelést, a további kilókat is ilyen módon szeretné leadni.

BUDAVÁRI ZSUZSA ESETLEÍRÁSA, BUDAPEST

- ▶ 38 éves hölgyvendégünk ülő munkája révén egy-két év alatt 8 kg felesleget szedett fel, amit közelgő iskolai osztálytalálkozó miatt akart leadni. **10 alkalmas kezelés után 5 kg-ot fogyott** és egy újabb 10 alkalmas bérlet után is járt szintfenntartásra. Örömmel mesélte, hogy az osztálytalálkozón azt mondták neki: „Te semmit nem változtál, ugyanolyan csinos vagy.”

UITZ ANITA ESETLEÍRÁSA, RÁCALMÁS



- ▶ Sz. E. 25 éves, alakjára rendkívül sokat adó fiatal lány elsősorban fogyás céljából jött. Korábban aktívan sportolt, ezt abbahagyva néhány felesleges kiló rakódott le a tipikus női testtájakon: fenék, has, csípő. Ez őt rendkívül zavarta, pedig nem túlsúlyos. Két hónapig hetente háromszor, majd 1 hónapig hetente kétszer kapott kezelést. Ez **legendő volt a kívánt 3 kg fogyáshoz, noha diétát nem tartott**. Ezzel egyidejűleg, striái eltűntek, a narancsbőr jellegzetes képe is sokat halványodott.

KISS GYÖRGYI ESETLEÍRÁSAI, MISKOLC

- ▶ Gy. Sz. 33 éves hölgyvendégünk fogyás és narancsbőr problémája miatt keresett fel bennünket. Már a negyedik alkalom után jelentős pszichés változás következett be nála: nyitottabb lett, mosolygott, beszélgetett, megnyílt előttem. A 9-10. alkalomra **a hasa eltűnt, csípője 8 cm-rel, dereka 10 cm-rel csökkent**, combja is látványosan fogyott. Ápolónőként dolgozik és az éjszakázást is jobban bírja erővel.
- ▶ Sz. J. 48 éves, vékony alkatú vendégünk az utóbbi hónapokban több felesleges kilót felszedett és bőréen cellulit is látható. Fogyasztó, alakformáló kezelésre jelentkezett. Korábban hagyományos szaunát használt, de a napsugárszauna teljesen lenyűgözte. Hetente kétszer használta. Legelőször a közérzetére hatott, nagyon jól érezte magát. Hétről hétre fogyott, teste feszesebb, bőre simább lett. **Négy hét után hasi és háti zsírpárnái eltűntek, combjának mérete csökkent**. Meglepő volt, hogy a változókor miatti menstruáció kimaradás is normalizálódott, ciklusa rendeződött. Hullámzó kedélyállapota is sokat javult, közérzete jobb, kiegyensúlyozottabb lett. Elmondása szerint családja és kollégái egyaránt észrevették rajta a pozitív változást. Azóta is jár hetente 1-2 alkalommal szaunázni, nem hízott vissza, és nagyon jól érzi magát.
- ▶ F. J.–né 44 éves hölgyvendégünk 3 hónapja jelentkezett nálunk fogyás céljából, 92 kg volt. Ülés, illetve hajlás közben a gyomrára nehezedő nyomás miatt nagy fájdalmai voltak. Édességet és kenyeret többé nem fogyasztott és 12 kezelés után már **látványosan fogyott, először a combja 6 cm-t, a hasa 11 cm-t** és a háti zsírpárnák is eltűntek. Már sokkal könnyebben hajol és ül. Jelenleg 81 kg, de heti 3 kezelés mellett azóta is folyamatosan fogy. Ízületeire, magas vérnyomásra hatféle gyógyszert szedett, most már egyet sem.
- ▶ Sz. B. 26 éves hölgy kora ellenére eléggé molett volt, 4 hónapja jelentkezett nálunk. Napi 1 órás futástól nem fogyott semmit. A szaunázástól 3-4 kezelés után lábszárán megszűnt a szárazság, szükségtelen lett a testápoló használata. 10-12 alkalom után barátja megkérdezte, hogy hol a hasa. **A derékbőrsége 10 cm-rel csökkent**.



K. SZ. ESETLEÍRÁSA, MISKOLC

- ▶ Megvettem a szaunát, mert narancsbőrös voltam. Ez a 20. alkalom körül teljesen eltűnt rólam. A bőröm és az izmaim sokkal feszesebbek lettek. **6 kg-ot fogytam, vékony lettem**, de sokkal nyugodtabb. Azóta nem jött vissza semmi zsír rám, pedig szeretek enni.

DEMJÉN BEÁTA ESETLEÍRÁSAI



- ▶ 60 év fölötti hölgyvendégem fogyás céljából vette igénybe a szaunát. 10 kezelésre heti 3 alkalommal jött. A kezeléseket után javult a közérzete, **örömmel mesélte, hogy 7 kg-ot fogyott.**
- ▶ 40 év körüli hölgyvendég fogyás céljából jött szaunázni és diétázott is. Heti 3 alkalommal jár, szívproblémái miatt a felső henger hőfokát minimumra állítottuk. **Egy hónap után súlya 10 kg-ot csökkent és megszűntek problémái,** a szemduzzadás és lábának megdagadása. Kezelésekre visszajár, egy-egy 30 perces kezelés után 1-2 kg súlycsökkenés mérhető.

TOKÁR ANDRÁS NÉ MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSA, KISTOKAJ

- ▶ K. 36 éves. Keményen fogyókúrázik, rendszeresen tornázik. 10 alkalmas kúra után bőre nagyon szép lett, csinosabb és energikusabb, mint 20 éves korában volt. Azóta hetente egyszer rendszeresen jön. **Egy bőséges vacsora, vagy buli után SOS segítség a napsugárszauna.** Súlyát tartja, családja is örül, hogy csinos, nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb lett.

VÉGVÁRI ANNA ESETLEÍRÁSAI, ÉRD

- ▶ „Ötödik alkalom után testem fesesebb, fiatalabb lett, ödémáimtól megszabadultam, 3 kg-ot fogytam. 12 kezelésnél már **mínusz 5 kg volt az eredmény.** Hetente egyszer továbbra is igénybe veszem. Sok méreganyagotól szabadultam meg, sokkal jobban érzem magam.”H.I.
- ▶ J. M. 40 éves úr Már az első 40 perces szaunázás után könnyebbnek és nyugodtabbnak érezte magát. Azt mondta, szinte érzi, ahogy a méreganyagok, kiürülnek a testéből. Hetente 3-szor jött, erősen verejtékezett, **12 kezeléstől 5 kg-ot fogyott, 10 évvel fiatalabbnak látszott,** energikusabb lett. Jobban alszik, sokkal több energiája van, és „valahogy minden könnyebben megy.” A fejét is beteszi néhány percre és teljesen ellazult állapotba kerül. Most már csak egyszer jár hetente, de ragyogóan érzi magát. Súlyát azóta is kordában tudja tartani.
- ▶ K. B. magas vérnyomással és súlytöbblettel jelentkezett. A 4. kezelés után vérnyomása 140/90 lett és 1 kg-ot fogyott, a 10. kezelés után 110/70-re csökkent és **4 kg-ot fogyott.** Tisztábbnak, lazábbnak, évekként fiatalabbnak érzi magát, a vérnyomása teljesen rendbejött. Rendszeresen szaunázik heti 2 alkalommal.



JÓNÁS LÁSZLÓ ESETLEÍRÁSA

- ▶ Jónás László kutató vagyok és sajnos 10 kg súlyfeleslegem van. Újságokból szereztem tudomást a fekvő napsugárszaunáról, 3 naponta veszem igénybe. Már az első kezelést követően lazábbnak, fiatalabbnak érzem magam. Sokkal jobb lett a közérzetem. Húsz kezeléssel **sikerült megszabadulnom a 10 kg súlyfölöslegtől.** Az izomzatom átrendezésével az alakom is kedvezően átfurmálódott és az allergiám is elmúlt.