



STRESSZ-CSÖKKENTÉS ESETTANULMÁNYOK

PROF. DR. TÖRÖK SZILVESZTER, HOMOR GYÖRGYNÉ - A MAGYAR TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK ÉS ÉLET-REFORMEREK TUDOMÁNYOS EGYESÜLETE

- ▶ K. B. 28 éves hölgy fogyás céljából jelentkezett, súlyából 8 kg-ot szándékozott leadni. Egy hónap alatt 5 kezelést végeztünk, 40-40 percig, 50-55 fokon. **A sikeres fogyás mellett közérzetjavulásról és – saját szavaival mondva – lelki megbékélésről számolt be:** „Teljesült a vágyam a fogyást illetően, az 5x40 perc kiegyensúlyozottá tett, szinte lebegek, családommal, kisgyermekemmel sokkal türelmesebb vagyok.”



LEHEL KATA MESTERKOZMETIKUS MEGJEGYZÉSE

- ▶ A napsugárszauna kezelés után vendégeink frissen, pihenten, a napi stressz után megnyugodva, kismultan távoznak üzletünkéből.

LIPTÁK PÁLNÉ ESETLEÍRÁSAI

- ▶ 26 éves hölgyvendégünk kipróbálás után rendszeres vendégünk lett, heti 3 alkalommal. Általában éjszakai műszakban dolgozik és a napsugárszauna használatával az éjszakai műszak már nem megterhelő a számára, frissnek és sportosnak érzi magát. **Lábfájásai teljesen megszűntek, közérzete kiváló lett. Már nincsenek letargikus percei, vidám és kiegyensúlyozott.**



- ▶ 39 éves vendégünk csak heti 1 alkalommal tudja igénybe venni a napsugárszaunát, de ez is hatékony segítség. **Már az első alkalommal azt mondta, hogy sokkal könnyebbnek és energikusabbnak érezte magát. Közérzete is sokkal jobb, a napi stressz helyzeteket is könnyebben viseli.**
- ▶ 41 éves hölgyvendégünket eleinte heti 3, majd heti 2 alkalommal kezeltük. Először azt tapasztalta, hogy ismerősei, **barátnői dicsérték, milyen szép az arca, sima és fiatalos a bőre, nem látszik rajta a kora.** Azt is tapasztalta, hogy amikor a hangulata, vagy idegállapota nem az igazi és napsugárszauna kezelést vesz, a rossz hangulata elmúlik, idegessége teljesen megszűnik.

KISS GYÖRGYI ÉS KISS SZILVIA ESETLEÍRÁSA

- ▶ V.-né Andy 42 éves tanárnő stresszoldásra jött hozzánk. Már az első alkalom után **nyugodtabbnak, könnyebbnek érezte magát.** Két hónapja jár hozzánk heti egy alkalommal.

SZÉKELY JUDIT ESETLEÍRÁSA

- ▶ Idősödő hölgyvendégem közérzetjavítás céljából vette igénybe a napsugárszaunát. Az első két alkalom után **közérzete javult, kipihentnek érezte magát.** Az ötödik-hatodik kezelés után nyugodtabbnak, kiegyensúlyozottabbnak érezte magát, **a munkahelyi stressz elmúlt. Családjával, gyermekeivel sokkal türelmesebb lett. Koncentráció képessége megnőtt.**

SCHMIDT ZSUZSA MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSA

- ▶ B. V. 36 éves vezető beosztású nő. **Napi 10-12 órát dolgozik,** sokszor a hétvégéi is munkával telnek. A folyamatos stressz-hatások miatt kevés ideje van magával törődni, az egészséges táplálkozással nem ér rá foglalkozni. Feszültté, ingerültté vált és mind családtagjaival, mind munkatársaival nehezen találta meg a hangot. Javaslatomra egy 10 alkalmas szauna bérletet váltott, heti kétszeri használatra, legalább addig is pihen. **A szauna-használat eredményeképpen idegállapota, teherbírása jelentősen javult, a mindennapos terhelés ellenére kiegyensúlyozottá vált.**



SCHÄFFERNÉ KOVÁCS RÓZSA MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSA

- ▶ M. B. 29 éves nővendégünk bőrfeszítés, immunerősítés, nőgyógyászati gyulladások miatt kezdett infrasaunázni. A 3. kezelés után bőre feszebb, bárnyosabb lett, **közérzete sokat javult.** Eleinte hetente háromszor, majd kétszer, végül jelenleg is hetente egyszer szaunázik. 3 hónap után a 25. alkalomnál tart. A tél és a tavasz úgy telt el, hogy elkerülték a légúti megbetegedések. Nőgyógyászati gyulladásai enyhültek. **Nagyon szeret szaunázni. Közben kikapcsolódik, ellazul, és - miután külalakjára sokat adó hölgyről van szó - elégedetten nyugtázza: a kezeléseket után sokkal szebb és fiatalosabb a megjelenése.**

JÁNOSSY JOLÁN ESETLEÍRÁSA



- ▶ Korábban a 8 órás számítógépes munka olyan mértékben kifárasztott, hogy már a villamoson elaludtam. Erőtlen voltam, fizikai teljesítőképességem alig volt. A napsugárszauna hatására már 3-4 kezelés után **visszatért az erőm, könnyűnek éreztem magam** és ez továbbra is fennáll a szaunázás óta. **Alvásra elegendő 5-6 óra, nyugodtan alszom, frissen ébredek.** Stressz-tűrő képességem megnőtt, aminek nagy hasznát veszem úgy a magánéletemben, mint a munkahelyemen.

CZIRÁKI KRISZTINA ESETLEÍRÁSA

- ▶ Stresszes munkakörben dolgozó üzletkötő vendégemnél teljes kimerültséget állapított meg orvosa. Szédülés, hidegrázás kísérte a betegségét. A harmadik kezelés után **tünetei elmúltak, megnyugodott és újra teljes erővel tud a munkájára koncentrálni.**