

**TAPASZTALATOK ÉS ESETTANULMÁNYOK  
AZ AMERIKAI TÍPUSÚ**

**FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA (SOLO)**

**HASZNÁLATÁRÓL**



*Corpore Sano*



# HAZAI TAPASZTALATOK

## I. MEGTÉRÜLÉSI TANULMÁNYOK

### Székely Judit kozmetikus (Judit Szalon Balassagyarmat, Bajcsy Zs. u. 24.):

„Egy vidéki városban működő szalonban állítottuk be az MC-302 típusú napsugárszaunát, szolárium és masszázsvetés mellé. Ára 640 000 Ft volt.

#### I. Kiadások:

A szauna használata plusz személyzetet nem igényel, tehát külön munkabér költség nem merül fel.

A tisztántartás gyógszertárban beszerezhető fertőtlenítővel történik. 2-3000 Ft-ért kapható mennyiség 2-3 hónapig elegendő. A fertőtlenítőt papírtörölővel törlik le, ebből 100 lap 140 Ft-ba kerül, elhanyagolható költség. A zuhanyozás 3 m<sup>3</sup>/hó vízfogyasztást eredményez, ami kb. 2.000 Ft-ot jelent. A villanyszámla díj növekedése kb. 4-5000 Ft. Az összes kiadás tehát forgalomtól függően 8-10.000 Ft/hó.

#### II. Bevétel

Vidéki kis városban lévén a kezelési költség az alsó határon van, 1.000 Ft./alkalom. 5 alkalmas bérletnél +1, 10 alkalmasnál +2 alkalom ajándék. Hetente 1db 10 alkalmas és 2db 5 alkalmas bérlet kerül eladásra, ami havonta 80 000 Ft. bevételt jelent.

Ezen kívül számolhatunk nyolc vendéget /4 délelőtt, 4 délután/. Tehát 8 x 1000 x 22 munkanap = 176.000.- Ft. Így az összes bevétel havi 256.000 Ft. A megtérülési idő tehát minimális kezelési díj esetén is igen rövid. **A szauna fél évnél rövidebb idő alatt megtérül, ami igen jónak mondható. Az állandó vendégek rendszeresen visszatérnek, új vendégeket is hoznak magukkal. A forgalom tehát a többszörösére nő.**”

### Dr. Sass Attiláné (2081 Piliscsaba, József Attila u. 26.):

„2002. január 22-én vásároltam a Marketing-Mix 7000 Kft.-től egy napsugárszaunát. 498.400.- Ft-os bruttó áron, a nettó ár 374.050.- Ft volt. A zuhanyozási lehetőség kiépítése 177.000.- Ft volt. A havi üzemeltetési kiadások (helység bérleti díj, áram, tisztítószerek, mosatás, gyógytea) összesen 66.000.- Ft-ot tesznek ki.

A szolgáltatást 2002. 01. 27-én indítottam 2000 Ft-os alkalmankénti áron. A 10 alkalmas bérlet 18.000-Ft-ba került. Nyitva tartás 10-től 21 óráig, a hét minden napján. A bevétel 2002. január 27-től június 30-ig 843.500.- Ft volt, az üzemeltetési kiadások pedig 330.000.- Ft-ot tettek ki. **Így a kiadásaim gyakorlatilag öt hónap alatt megtérültek.**”

### Szigeti Gáborné (Korall Szépségsgziget, Petőháza, Kerekes u. 20.):

„2003. március 6-án vásároltam lízingre a szaunát, így 18 hónapos időszakra 708.000.- Ft-ba került. Naponta átlag 7 kezelést végzek, ezek költsége összesen 2.300.- Ft. Egy kezelés ára 1.500 Ft, 10% kedvezményt adok, így naponta 9.450.- Ft a bevétel. **A tiszta nyereség havonta 157.000.- Ft körül mozog. A szauna ára így 5 hónap alatt megtérült!**”

#### K. E. (Pest megye):

Február elején üzemeltük be a szaunát. Újságban meghirdettük, a tájékoztatót sokszorosítottuk és sokat beszéltünk róla. Nemsokára a vendégek már egymásnak ajánlgatták. 10 vendégünkből 9 bérletet vásárolt az első használat után. A bérletünk nagyon kedvezményes volt, és 1 ingyenes alkalmat is adtunk hozzá. A 30 perces bérlet ára 12.000.- Ft. A havi bevétel a következőképpen alakult:

1.	97.400.-Ft
2.	172.800.-Ft
3.	124.700.-Ft
4.	117.400.-Ft

**512.000.-Ft** A készülék ára tehát rövid időn belül megtérült.

### Hajdu Sándorné (1111 Budapest Bercsényi u. 6.):

2004. június elején vásároltam fekvő infrasaunát (napsugárszaunát), amit a lakásomon működtettünk. A család három felnőtt tagja rendszeresen használja. Meggyőződünk jótékony hatásairól és örülünk, hogy nem kell idegen szolgáltatóhoz járni.

Számításaim szerint a készülék ára alkalmankénti 2.000.-Ft-os árral számolva mintegy 7 hónap alatt megtérül.

2004. június 20-tól 2004. december 31-ig összesen 216 alkalommal használtuk.

Megtakarítás 2004. június 20-tól december 31-ig:  $216 \times 2.000.-\text{Ft} = 432.000.-\text{Ft}$ . Egyéb megtakarítás: 1-1 hétre 2 főnek a munkabér és táppénz közötti különbsége kb. 14.000.-Ft. Ez összesen mintegy 446.000.-Ft. Ez 6 hónap alatt a megtakarítás, így körülbelül 7 hónap alatt a készülék ára megtérül. Nem számítva a megtakarított időt, hogy nem kellett mennünk szolgáltató helyre. Hiszen az idő is pénz!

Relax Stúdió néven szolgáltatást indítunk vele, amely már minimális költséggel tiszta nyereséget tud majd produkálni, hiszen a beruházási költsége a családi használatban már megtérült.

### **Cziráki Krisztina (GiGi Kozmetika, 7090 Tamási, Dózsa Gy. út 14.):**

Alapadatok: 1 kúra: 11 alkalom, 1 alkalom: 800.-Ft, 11 alkalmas bérlet: 8.000.-Ft.

Kiadások: Áramfogyasztás: 1 alkalom ~ 30.-Ft  
Tisztítás, fertőtlenítés: heti 600.-Ft

Bevétel: Hetente átlagosan 30.000.-Ft

Megtérülési idő így kevesebb, mint fél év.

## **II. ORVOSI ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI ESETLEÍRÁSOK**

### Dr. Gajdos Gábor (Arthrokomplex Gyógyközpont, 1027 Budapest, Fő u. 84. (Király Fürdő) Tel.: 212-4666:

**K. Z. 35 éves férfi** rendkívüli fáradékonyságról, rossz közérzetről, csökkent terhelhetőségről **panaszkodott**. Fél évvel korábban ízületi panaszokat is okozó visszatérő tüszős gyulladások miatt manduláit eltávolították, ezt követően – és jelentkezésekor is – a vérvizsgálat a megengedettnél 2,5-szer magasabb ASO (gennykeltő baktériumokra utaló ellenanyag szint) értéket mutatott.

Immunstimulációs kezelést kezdtünk, melynek gerincét heti két alkalommal 30-30 perc időtartamú infrasauna kezelés képezte. (A kórokozókat elpusztítani képes fehér vérsejtek, az ún. T-killer sejtek a testhőmérsékletnél magasabb hőfokon hatékonyabban működnek.) 10 kezelést követően a kontroll vérvétel az ASO szint normalizálódását jelezte, a páciens panaszai megszűntek.

**B. I. 60 éves, külalakjára, megjelenésére rendkívül sokat adó üzletasszony** fogyasztás céljából jelentkezett. **Két hónapig heti 2, majd heti 1 alkalommal adott 30-30 perces infrasauna kezelést**. A kezelések 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**.

A kezelés negyedik hónapjában derült ki, hogy a megelőző egy esztendőben igen erős vállfájdalmi voltak. Nem tudta a karját felemelni, így öltözködni is alig tudott egyedül. **A nyolcadik infrasauna kezelés után fájdalmi rohamosan enyhültek** és jelenleg már csak egy-egy kerülhető mozdulat okoz panaszt.

**K. P. 27 esztendősi fiatalember** rendkívül csúnya, összefolyó gyulladásos csomókkal járó **aknés bőrpanaszok** miatt keresett fel minket. A hátán és az arcán volt a legszembetűnőbb az elváltozás, mely **speciális bőrgyógyászati gyógyszeres és helyi kezelésekkel is dacolt**. A fájdalmas gyulladásos panaszokon kívül riasztó megjelenése lelkileg is erősen megviselte, visszahúzódomá tette. Komplex méregtelenítő kúra részeként kezdtük alkalmazni az infrasaunát **heti egy alkalommal 30 perc időtartamig 45 fokra állítva**. A várható átmeneti rosszabbodás után, amire természetesen betegünket előre felkészítettük, **látványos javulás mutatkozott**. Fenntartó kezelésre időszakosan jelenleg is jár.

**D. J. 57 éves nőbeteg** évtizedek óta szenved sokizületi, deformációval járó degeneratív gyulladós betegségtől. Mozgásképesége folyamatosan romlott, ízületei merevek, minden mozdulat fájdalmat okoz. Hosszú ideje kap erős gyulladáscsökkentő gyógyszereket, melyek számos kellemetlen mellékhatást okoznak. Csak **hetente - tíznaponta egyszer tudott jönni**. A fekvő történő kezelés az infrasaunában nála kifejezetten szerencsés volt, mert nem tudott fél órát ülve eltölteni. A hőfokot óvatosan, csak minden második kezelésnél emeltük, 40 fokról indulva. **A rendkívül merev ízületek fokozatosan lazultak**, ami az infrasaunát követő gyógytorna hatásfokát jelentősen javította. **A mozgásterjedelem javulásával párhuzamosan a kízó fájdalmak is enyhültek**. Ilyen jellegű krónikus degeneratív–autoimmun eredetű ízületi problémánál feltétlenül folyamatos, hosszú távú kezelésre van szükség.

**B. M. 55 éves nőbeteg** 24 éves kora óta ismert PCP-je elsősorban a kéz kisizületeit érinti, **duzzanattal, csomóképződéssel, fájdalommal és mozgásbeszűküléssel**. Felső testén kifejezett vízviszatartás jelentkezett a szövetekben. A komplex méregtelenítő program gerincét a másnaponként végzett összesen 20 napsugárszauna kezelés képezte. Ezzel párhuzamosan léböjtkúrát, alkalmaztunk, majd reformtáplálkozásra állítottuk be. **Panaszai teljesen megszűntek, az ízületek duzzanatai visszahúzódtak, mozgásuk szabadabbá vált**.

Az ezt követő őszi-téli időszakban heti 1-2 fenntartó infrasauna kezelésre jelentkezett, így a **hidegben sem fordult elő az egyébként szokásos ízületi merevség**. 2003 januárjától a fenntartó kezelések segítségével panaszmentesen készült a munkahelyi bál nyitó táncára.

**P. K. 46 éves nőbeteg** 1992 óta ismert **rheumatoid arthritise** az évek során gyakorlatilag az összes ízületében kisebb-nagyobb mozgáskorlátozottságot és fájdalmat okozott. Panaszai folyamatos szteroid és citosztatikum (sejtméreg) adása mellett is fennálltak. **Az alkalmazott gyógyszerek számos mellékhatásától szenvedett (testszerte ödémák, gyomorpanaszok)**. Mivel jelentkezésekor akut gyulladós tünetei voltak, kezelését két hetes léböjtkúrával és akupunktúrával kezdtük, majd gyógytornával, és **heti 1-2 infrasauna kezeléssel folytattunk bővített friss-nyers teljes értékű diéta tartása mellett**. A terápiát kisebb megszakításokkal folyamatosan végezzük. **Elértük, hogy mellékhatásokat okozó gyógyszereinek mennyiségét jelentősen csökkenteni lehetett és szinte teljesen panaszmentessé vált**.

**Prof. Dr. Török Szilveszter, Homor Györgyné (A Magyar Természetgyógyászok és Élet-Reformerek Tudományos Egyesülete)** 1023 Bp., Árpád fejedelem útja 3-4. Tel.: 326-1692, ill. 06-20-471-5303.

**B. J. 39 éves hölgy** bőrgyógyász szakorvos ajánlására került a rendelőnkbe. Előzőleg több apró kinövést távolítottak el az arcáról műtéttel ill. lézeres kezeléssel. A homlokáról és orráról a kinövéseket így el lehetett távolítani, viszont az arc mindkét oldalán a kinövések a műtétek után újra megjelentek. **A bőrgyógyász azt mondta, hogy ezeken nem tud segíteni, nem tudja az okot, hogy honnan erednek a fehéres színű, gombostüfejnél kissé nagyobb kinövések**.

A 10 kezeléssel álló infrasauna kúra mellett léböjtkúrát javasoltunk. A szauna kezeléseket 30-30 perces időtartamokig végeztük. A kúra végére az arc baloldalán a kinövések teljesen eltűntek, a jobboldalon 1/3-ára csökkentek. **A bárányhimlő nyomaihoz hasonló műtéti nyomok 10 kezelés után szintén teljesen eltűntek**. Cellulitje is nagyon szépen javult, külsőleg legalább 5 évet fiatalodott. **Még 5 alkalomra szóló bérletet kért**.

**M. L.-né 69 éves nőbeteg** évek óta krónikus arcüreg problémával küszködött, derék és vállizületi fájdalmakról panaszkodott. **10 kezelést vett igénybe, 30-30 perc időtartalommal**. Kezelés közben nagyon erősen verejtékezett, arca közben kellemesen kipirosodott. **A kúra során arcüreg problémája, derék- és váll fájdalmai teljesen megszűntek, állapota rendeződött**.

**K. B. 28 éves hölgy** fogyás céljából jelentkezett, **súlyából 8 kg-ot szándékozott leadni**. Az étkezés megszorításával egy hónap alatt 5 kezelést végeztünk, a 4. holdfázisban, újholdkor és a 2-es fázisban 3 napos léböjtkúrát is javasoltunk. **A szauna kezeléseket 40-40 percig végezte, 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.”**

Faragó László természetgyógyász (6000 Kecskemét, Petőfi Sándor u. 7. III/77. Tel.: 06-76-485-430):

**K. G. 78 éves betegünk** 10 éve szédült, magas vérnyomásban, izületi fájdalmakban szenvedett. A szédülés már az első kezelés után megszűnt, az ötödik kezelés után az izületi fájdalmai csökkentek, a tizedik kezelés után teljesen megszűntek.

**V. F. 20 éve szorulásban szenvedő, erősen pattanásos bőrű beteg** széklete az ötödik kezelés után normalizálódott, a tizedik után arcbőre szinte megújult, tíz évet fiatalodott. Kezén a hat éve meglévő ekcéma a 12. kezelés után tünetmentessé vált, a viszketés teljesen megszűnt.

### III. SZÉPSÉGIPARI ESETLEÍRÁSOK ÉS TAPASZTALATOK,

**Tanayné Környei Judit mesterkozmetikus (Korall Szépségszalon, 1111 Bp. Szent Gellért tér 3.)**

**54 éves hölgyvendégünk** egy év alatt 10 kg. súlyfelesleget szedett fel. Az infrasauna 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 hízt vissza. Ilyen gyors, látványos eredmény egyébként csak akkor lehetséges, ha a súlytöbblet nem hosszú évek alatt halmozódik föl.

**33 éves, molett, kör csípőjű és hasú, cellulites páciensünknél** fogyasztó, alakformáló kezelést kezdtünk el. Az infrasaunába hetente háromszor jött, 40 fokon is nagyon jól verejtékezett. Az eredmény folyamatosan látható volt, a páciens hétről hétre fogyott, úgy, hogy a teste körben feszesebb, tömörebb, a bőre simább lett. Diétázással, sok ásványvízfogyasztással, papaya-ananász enzimes tablettá bevitelével fokozta a hatást. 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, és a nyár előtt egy újabb kezeléssorozatot szeretne.

Érdekes tapasztalat, hogy bár a fekvő infrasaunából 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 az infrasaunába. 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.

Az infrasauna után sohasem száraz a bőr, mivel a tiszta faggyú és verejték a bőr természetes zsírozója és puhítója. Az infrasauna alkalmazása még az alsó lábszáron, sípcsonton is megszünteti azt kellemetlen bőrszárazságot, amitől sokan szenvednek.

Az infrasauna 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. Szaunázás előtt megfelelő dörzsi kesztyűvel vagy puha szivaccsal ledörzsöljük a bőrt, és a szaunázást követő zuhanyozás után A vitaminos, panthenol tartalmú hámosító krémmel kenjük be.

**Lehel Kata mesterkozmetikus (Korall Szépségszalon, 1111 Bp. Szent Gellért tér 3.):**

**Alapvető tanácsaink:** Napi 3 liter szénsavmentes ásványvíz fogyasztása szükséges. Óva intjük a cukor, olajban sült ételek, és alkohol fogyasztásától. A szervezet tisztulásához mindezek betartása elengedhetetlen.

**Fogyasztás:** Délig bőséges folyadék és gyümölcs fogyasztását javasoljuk. Az ebéd bőséges legyen, de elkülönített módon: húsétel – zöldség, szénhidrát – zöldség. Hús és szénhidrát fogyasztása együtt nem ajánlott. Vacsorára már csak kefir, joghurt, teák és zöldségsaláta.

Tapasztalataink szerint ennek a diétának a betartásával egy 7 kezelésből álló infrasauna kúra után a súlycsökkenés minimum 3-4 kg. A szaunázást heti 2-3 alkalommal, majd fenntartó kezelésként heti 1 alkalommal javasoljuk.

**Cellulit kezelés:** Cél a szervezet lúgosítása, ezért bőséges folyadék fogyasztása mellett lúgosan lebomló ételek fogyasztását javasoljuk. Kerülendő a kávé, alkohol, hús, fehér lisztből készült termékek, cukor, csokoládé, üdítő italok és zöldbab fogyasztása. A szaunázás mellett heti két alkalommal 45 perces, vagy 1 órás szódabikarbónás fürdő csodálatosan csökkenti a szervezet savasságát. **A cellulit már a harmadik szaunázás után látványosan csökken.**

**Salaktalanítás:** Az eddig javasoltak mellé speciális méregtelenítő gyógyteákat javasolunk, melyek gyógyszertárakban, bioboltokban kaphatók.

**A kiváló közérzet, fogyás, folyamatos cellulit csökkenés, méregtelenítés mellett az ízületek szabadabbak, mozgásuk lazább.** Az infrasaunát szívesen látogatják a reumás tünetekben, arthritisben, myalgias fájdalomban, ízületi gyulladásban, osteoporosisban szenvedők. **A kezelésre a fájdalom csökkenésével, vagy megszűnésével reagál a szervezet. Az immunrendszer megerősödik, csökken a fogékonyság a fertőző betegségekkel szemben.** Tapasztalataink szerint a betegségek lefolyása gyorsabb és szelídebb a szauna rendszeres használata esetén. **Az infrasaunát keringési problémák esetén is lehet használni, azokat kedvezően befolyásolja.** Visszér esetén a láb területén csak testhőmérsékletnek megfelelő hőmérsékletet alkalmazunk. Az értágulat területét ICE géllal fedjük le, a test izzadása így is elérhető. Alacsony vérnyomás esetén a szaunázás után néhány percre pihentetjük a vendégeket. **Vendégeink frissen, pihenten, a napi stressz után megnyugodva, kismultan távoznak üzletünkéből.**

**Németh Andrásné (Háj? Bye! Box), 1134 Bp. Kassák u. 62.**

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. **Azok a hölgyek, akik elkezdik a kúrát, heti egy alkalommal később is visszajárnak szaunázni.**

### **K. E. (Pest megye)**

Stúdióinkban 2004. február elejétől üzemel infrasauna. A vendégek hamar megkedvelték és sok új vendéget is nyertünk vele. Az ő tapasztalataikból álljon itt néhány:

**Középkorú hölgy** 10+1 bérlettel 6 és fél kilót fogyott. Közben a **hóhullámai**, amik elég sok kellemetlenséget okoztak neki, **egyszerűen megszűntek.** A közérzete kiváló lett és maradt a bérlet lejárta után is.

**Negyven éves hölgy** 10 éve minden héten masszörhöz járt, mert a jobb kezét nagy fájdalommal is alig tudta felemelni. Ajánlottam neki a napsugárszaunát. Kipróbálta, de nem hitt benne. Első alkalommal azonban nagyon jól érezte magát benne, így vett egy bérletet. **Harmadik alkalommal már büszkén mutatta, hogy fel tudja emelni a kezét.** Kb. 10 éve nem tudta ezt megtenni. Fájdalmai megszűntek, immunrendszere is megerősödött. A nyarat kihagyta, most őszre vett újra egy bérletet. Közben már a családja is a vendégkörükhöz tartozik.

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

### **Eskütt Gábor (1131 Budapest, Gyöngyösi u. 15) esetleírásai:**

**K. S. 60 év feletti nyugdíjas hölgy** több éve szenvedett ízületi gyulladástól a vállában és a karjában, emiatt már éjszaka sem tudott aludni. Váltott egy tíz alkalmas bérletet, de először 57 C fokon nem érzett semmit. 60 fokon azonban már nagyon jól esett neki a meleg, „még a csontjait is” átmelegítette. A hetedik alkalom után **az egész éjszakát átaludta és a nap további részében sem fájt se a válla, se a karja.** A bérlet lejárta után egy hónapot kihagyott, de ismét fájt a karja. Újabb bérletet váltott, ennél már a harmadik alkalom után jól érezte magát. Heti egy-két alkalommal szaunázik, közben hasa is laposabb, feszesebb lett.

**F. T. 45 éves fodrász hölgynek** az állandó állás következtében nagyon fájt a háta, egy háztartási baleset miatt a lába is, a lábujjai is többször erősen bedagadtak. Fogyni szeretett volna, kondi tornára is járt, de diétát nem tartott és a fogyás nem indult be nála. A szaunázást ő is 57 fokon kezdte, majd 60 fokon folytatta. **A negyedik alkalom után örömmel tapasztalta, hogy még egy erős nap után sem fáj a háta. A hatodik alkalom után már a lába sem fájt, sőt, a lábujja duzzanatai sem jelentkeznek.** Ezután kúraszerűen vette igénybe a szolgáltatást, így a kívánt testsúlyt is elé tudta érni.

**Sz. K. 41 éves hölgy** sok módszert kipróbált, de fogynia nem sikerült. Bérletet váltott és elkezdett diétázni is. Hetente kétszer szaunázott a hatodik alkalomig 60°C-on, a hetedikétől 63°C-on. **Az ötödik alkalom után mondta el, hogy eddig minden tavaszi virágzáskor allergiás volt, de ebben évben nem jött ki az allergiája, noha a napsugárszauna kivételével életében nem volt változás.** A hetedik alkalomig 4 kg-ot fogyott.

**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.

**K. L. 52 éves hölgynek** az orvosa ajánlotta a napsugárszaunát, labilis idegrendszere, rossz közérzete miatt, valamint 'minden tagja' fájt. Heti egy alkalommal, de rendszeresen jelentkeznek. **Közérzete már a második alkalom után sokat javult, egyre frissebbnek, energiával telinek érezte magát. Az ötödik alkalom után a fájdalmak megszűntek testében, csak a karjában érzett fájdalmat, de a nyolcadik használat után az is megszűnt és egyidejűleg teste feszebb lett, a bőre megfiatalodott.** Jelenleg is rendszeresen jelentkeznek szaunázni.

**H. Z. 24 éves hölgy** alakja kifogástalannak mondható, de felfogása szerint a test méregtelenítése az egészség elengedhetetlen feltétele mai világunkban. Hetente legalább egyszer jön, de **amikor nagyon kívánja a teste és a lelke azt a felszabadító, jó érzést, amit minden alkalom után megtapasztal, akkor hetente többször is jelentkeznek a napsugárszauna igénybe vételére.**

**H. I. 31 éves férfi** rendszeresen sportol és hosszabb kihagyások után mindig kellemetlen izomlázat érzett, amit a gőz szauna nem mulasztott el. Hallott a napsugárszauna jótékony hatásáról és elhatározta, hogy kipróbálja. **Azóta rendszeresen, minden sportolás után használja. Azóta izomlása alig van, viszont sokkal jobban érzi magát. A relaxációs zene segít kikapcsolódnia, és „úgy általában minden jobb.”** Immunrendszere erősödése következtében influenzája lefolyása is enyhébb volt. Azt egyébként több vendég is mondta, hogy az előző évekkel ellentétben a szaunázások után még járvány idején sem kapták meg a betegséget.

**Lipták Pálné (Fitt Figur Stúdió, Tel.: 479-5698, Hotel Benczúr, I. emelet 1068 Budapest, Benczúr u. 35.):**

**38 éves hölgyvendégünk** keveset mozog, sokat ül autóban és mindenféle lelki problémákkal küzdött. Átlag heti 2 alkalommal jön napsugárszauna kezelésre, amikor a munkája megengedi. **Az ötödik alkalom után úgy érezte, hogy feltöltődött energiával. Azóta sokkal kiegyensúlyozottabb, lelki problémáival is meg tud birkózni. A napi strapát sokkal jobban bírja, közérzete jobb lett, toleránsabbá vált környezetével. Már nem idegesíti fel magát mindenféle apróságon, szellemileg is frissebbé vált. Bőre sokkal simább és finomabb lett, mióta napsugárszaunázik.** Rendszeres vendégünk, a kezeléseket nem hagyja abba.

**26 éves hölgyvendégünk** kipróbált sokféle fogyókúrát. Kolléganőjétől hallott a napsugárszaunánkról és kipróbálás után rendszeres vendégünk lett, heti 3 alkalommal. Általában éjszakai műszakban dolgozik és a napsugárszauna használatával az éjszakai műszak meg sem kottyan neki, frissnek és sportosnak érzi magát. Lábfejéi teljesen megszűntek, közérzete kiváló lett. Már nincsenek letargikus percei, vidám és kiegyensúlyozott. A napsugárszauna kezeléseknél köszönhető, hogy a fogyókúrázás miatt bőre nem lett petyhüdt.

**39 éves vendégünk** egy hormonkezelés következtében 3 hónap alatt felszedett 10 kg-ot. Azóta úgy érzi, mint akit felfújnak, mint egy léggömböt. 2 hónapja jár, de csak heti 1 alkalommal tudja igénybe venni a napsugárszaunát, de ez is hatékony segítség. **Már az első alkalommal azt mondta, sokkal könnyebbnek és energikusabbnak érezte magát.** A 12 órás műszakot is sokkal jobban bírja, nem okoz gondot neki, ha pultot kell pakolnia a boltban, vagy fel kell állnia egy ládára. **Közérzete is sokkal jobb, a napi stressz helyzeteket is jobban viseli.**

**28 éves vendégünknek** rendszeres migrénes fejfájásai voltak. Az első napsugárszauna kezeléseket 40 percen, 55 fokon nem bizonyultak hatékonynak. Fejfájásai nem enyhültek, sőt enyhe rosszullét kerülgette. Ezért váltottunk 30 perces, 45 fokos kezelésekre. Heti 2-3 alkalommal jár kezelésre, s az alacsonyabb hőfok és kevesebb idő meghozta jótékony hatását. **Fejfájásai az utóbbi időben már csak a havi ciklusok környékén, illetve drasztikus időváltozás esetén jelentkeznek. Vendégünk általában reggel veszi igénybe a kezeléseket, mert azt mondja, akkor az egész napja sokkal jobban telik, jobb a közérzete, jobban tud koncentrálni.** A kezeléseket követően bőre sokkal simább és finomabb, feszesebb lett. Masszázskezeléseket is alkalmazva bőre állapota szemmel láthatóan javult, a narancsbőr eltűnt.

**41 éves hölgyvendégünk** méregtelenítés céljából veszi igénybe napsugárszauna kezelésünket. 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. Ezt követően ő is figyelte magát, és megállapította, hogy **hasán a szülés okozta striák sokkal halványabbak, bőre ott is sima és selymes.** Azóta is igénybe veszi kezeléseinket. Elmondta, hogy sokkal fittebbnek, erősebbnek és fiatalabbnak érzi magát. Az úgynevezett otthoni, harmadik műszak meg sem kottyán neki, még akkor is tele van energiával. **Azt is tapasztalta, hogy amikor a hangulata, vagy idegállapota nem az igazi és napsugárszauna kezelést vesz, a rossz hangulata elmúlik, idegessége teljesen megszűnik.** Heti 2 alkalommal azóta is folytatja a kezeléseket regenerálás céljából.

### **Székely Judit (Judit szalon Balassagyarmat Bajcsy Zs. u. 24.) esetleírásai:**

**1. Idősödő hölgyvendégem** közérzetjavítás céljából vette igénybe a napsugárszaunát. **Az első két alkalom után közérzete javult, kipihentnek érezte magát.** A **5-6 alkalom után nyugodtabbnak, kiegyensúlyozottabbnak érezte magát,** a munkahelyi stressz elmúlt. Családjával, gyermekeivel sokkal türelmesebb lett. Koncentráció képessége megnőtt. A kúra /10 alkalom/ letelte után heti egy szintentartó kezelésre jár.

**2. Fiatal fiúvendégem** testén pörsenésekkel, apró hólyagokkal érkezett, ami mellé elviselhetetlen viszketés párosult. Az első kezelés után már pozitív tapasztalatai voltak. **A viszketés a testén már enyhült, az égető érzés megszűnt.** **6-7 alkalom után az apró hólyagok felszívódtak a pörsenések megszűntek a testén, a viszketés, pedig teljesen elmúlt.**

**3. Hölgy vendégem** III. fokú cellulitlal érkezett. Korábban tornától súlya csökkent, de a cellulit megmaradt. Heti 3x40 perc megtette a hatását. **A cellulitje szinte teljesen eltűnt.** Közérzete sokat javult, könnyebbnek érezte magát. Heti egy szinten tartó kezelésre visszajár.

**4. Középkorú férfi vendégem** anyagcsere problémáival és általános fizikai fáradtsággal keresett meg. **3 kezelés után anyagcsere problémái kezdtek rendeződni, fizikai állapota javulásnak indult.** Reggelente könnyebben ébredt, jobban tudott a munkájára koncentrálni. A hatodik alkalom után anyagcsere problémái teljesen megszűntek.

**5. Fiatal hölgy vendégem** szárazbőr problémával keresett fel. Bőre extraszáraz, cserepes volt, bizonyos testrészein berepedezett. Bármilyen testápolót használt, nem járt eredménnyel. Az első kezelés után már érzett változást. **Az 5. alkalom után bőre sokkal hidratáltabb, egészségesebb lett.** A vendég azóta is visszajár, és újabb vendégeket hoz magával.

**6. Vendégem** súlyos bokaödémával került hozzám, korábbi vendégem javaslatára. Az évek óta szedett rengeteg gyógyszer megterhelte a veséjét, így szükség volt méregtelenítésre. Már az első alkalommal elég intenzíven izzadt. **Két kúra után /10 alkalom/ bokaödémája jelentősen csökkent. Lábát már kevésbé érezte fájdalmasnak, a feszítő érzés pedig teljesen megszűnt.**

**7. Fiatal lány** megfázásos időszakban erős fülfájásra panaszkodott, amin már a jól bevált „só melegítés” sem segített. **Kipróbálta a szaunát és már az első 10 perc után kellemes meleg járta át, elindult a verejtékezés.** **A későbbiekben pedig olyan élményről számolt be, mintha a füléből „kihúzták volna a fájdalmat”.** 3 alkalom után a megfázás tünetei és a fülfájás megszűntek, közérzete lényegesen javult.

**8. Vendégem** próbálta megalapozni nyári színét, elég sok időt töltött a napon és megégett. **Javaslatomra kipróbálta a szaunát és nem csalódott.** Az első pár perc kellemetlen volt számára, hiszen egyébként is „égett” a bőre. Másnapra az égő, feszülő érzés teljesen megszűnt, és mivel a szauna a bőrt is hidratálja a hámlás elmaradt.

**9. Férfi vendégem** egy hirtelen mozdulattól izomhúzódást kapott, ami intenzív mozgásra érzékeny fájdalommal járt. Masszírozással és napsugárszaunával próbálkoztunk. Mivel a masszírozásra érzékenyen reagált, a szaunánál maradtunk. **Első alkalom után fájdalmai csökkentek, az izomfeszülés mérséklődött. További kezelések során fájdalmai teljesen megszűntek és újra munkába tudott állni.**

**Dr. Sass Attiláné** eseteirásai (1112 Budapest, Mányoki úti uszoda, Telefon: 385-2122/7160 mellék.):

**Fiatal férfi kullancs csípés után Lyme kórbán szenved** négy éve, amit a borélia felszaporodása okoz. A borélia magas lázat, ízületi gyulladást, szívizom gyulladást idézett elő. A kétszer 7 hetes igen erős antibiotikum szedése rossz közérzetet, hányást, gyengeséget okozott. A gyógyszeres kúrát három-négy havonta újra meg kellett ismételnie. **Két éve kezdte a fekvő napsugárszauna kúrát 50 Celsius fokon, kétnaponta. Tíz kezelés az immunrendszerét felerősítette, és hosszú hetekre panaszmentessé tette. A további kezeléseknél már jóval kevesebb antibiotikumra volt szüksége.** Félévente újabb 10 fekvő napsugárszauna kezelést kap. **Magas láza nem tér vissza, ízületei nem fájnak, állandó orvosi kezelés mellett követjük a gyógyulását. Az ő példájára Lyme kóros betegtársai is igénybe veszik a fekvő napsugárszaunát igen jó eredménnyel.**

**Negyvenkét éves túlsúlyos hölgy** évek óta sokizületi 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.

**Negyven éves hölgy** régóta tartó nagyon erős fejfőrcscesel, gyomorsav túltengés miatti reflux betegséggel, depresszióval és pánikbetegséggel jelentkezett, járművel egyedül közlekedni évek óta nem tudott. A harmadik kezeléstől már egyedül jött, **öt kezelés után a gyomorsavtúltengés, reflux és fejfőrcs teljesen megszűnt, depressziós gyógyszereit sikerült a negyedére csökkenteni.** Hetente egyszer, 35 C fokon kapott kezelést.

**Egy alig húsz éves lány** méregtelenítés és cellulit kezelés miatt jött. **Később derült ki, hogy CHRON betegségben szenved, már túl van egy bélműtéten, s a következőre is hamarosan készülnie kell.** /A CHRON betegség egy bizonyos baktérium felszaporodása miatt alakul ki, amely bél egy vagy több szakaszán megtelepszik, azt gyulladásba hozza, kifeléyesedik, végső esetben kilyukad, amit csak műtéttel lehet orvosolni./ Kezdetben 45, majd 50 Celsius fokon kezeltük három naponta 12 alkalommal. **Celluitje a CHRON betegséggel együtt megszűnt. A kontroll vizsgálaton nem találták meg a fekélyes részt.**

**Nyolcvankét éves idős úr** fizikai és szellemi leépülés, érszűkület, egyik lábszárán orbánc, másik lábszárán fekély panasszal járta évek óta az orvosokat. A fekvő napsugárszauna kezelést egy idős barátja ajánlotta, akinek a **lábaiban lévő nyirok pangás kezelésére nagyon jól bevált.** Ezt az urat 45 Celsius fokon heti két alkalommal kezeltük. **A huszadik kezelés végére a beteg teljesen megváltozott. Fizikai ereje visszatért, érszűkülete annyira javult, hogy a lábszárfekély helye alig látszik. Az orbáncos lábfájdalma először erősödött, de a negyedik kezelést követően fokozatosan csökkent, majd megszűnt.** Szellemi frissessége annyira javult, hogy író ember lévén évek óta abbahagyott kéziratait be tudta fejezni és nyomdába adni.

**Egy negyvenöt éves hölgy** évek óta tartó krónikus hólyag és petefészkek gyulladása miatt vette igénybe a fekvő napsugárszaunát. A krónikus betegsége időnként akuttá változott. Ilyenkor orvosa nagyon erős antibiotikum kúrára fogta, amit egyre nehezebben viselt a rossz közérzet és a hányás miatt. A nem akut időszak alatt **tíz kezelés a napsugárszaunában 40 Celsius fokon valóságos csodát tett vele. Panaszai véglegesen megszűntek, erőnléte megsokszorozódott, életkedve visszatért.**

**Egy házi orvos hivatású beteg leírásából** akinek térdben erős fájdalommal járó ínshalag zsugorodása volt, két mankóval jött az első kezelésre:

„Évek óta tartó rheumatizmus körébe tartozó panaszaim miatt vállalkoztam az **infravörös energiával történő kezelésre.** Előzőleg reumatológiai szakrendeléseken voltam, egy alkalommal kórházi kezelésben is részesültem, ahol a betegségem okát nem tudták megállapítani. A legerősebb fájdalomcsillapítók, gyulladáscsökkentők sem hoztak eredményt. Féléve öt alkalommal kaptam Dr. Sass Attiláné fekvő napsugárszaunájában kezelést és **az eredmény megdöbbenően hatásosnak bizonyult. Azóta reggeltől estig talpon vagyok /bio-kertészkedem/. Amennyiben panaszaim a legkisebb mértékben is előjönnek, a kezelést megismétlem.**”

## Schmidt Zsuzsa mesterkozmetikus (1043 Bp., Kassai u. 10, 06-30-365-7614):

2000-ben kezdtem alakformáló kozmetikai testkezeléseket kézi masszázssal. Az infrasaunát 2003. tavaszán próbáltam ki. **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 teljesítőképeség, a koncentráció, megszűntek az alvászavarok. A változó korban lévő hölgyvendégek 90%-a szinte teljesen panaszmentessé vált.** Akik a tavaszi fáradtság idején már tavaly tapasztalták az infrasauna jótékony hatását, idén ismét jelentkeztek és legtöbbjük hozta családtagját, ismerősét is. **Számomra ez volt a tökéletes visszajelzés.**

Kozmetikusként sok makacs aknés bőrrel küszködő vendéget kezeltem. Améregtelenítés és immunerősítés miatt mindegyik javult, többen elhagyhatták a bőrgyógyász által felírt gyógyszeres kezelést. Sokan küzdenek viszkető, égő bőrszárazsággal, ami nehezen kezelhető, mert ezek a bőrök igen kevés hatóanyagra reagálnak jól. **Az infrasauna alkalmazása után komoly mértékben csökkent a bőr szárazsága, javult a bőr felszívóképesége, az addig hatástalan kozmetikumok látványosan javították a bőr állapotát.**

**B. Zs. 52 éves hölgyvendég** Nagyon komoly súlyfelesleggel és már fájdalmas cellulitiszes csomókkal jelentkezett. Először méregtelenítés céljából 10 x 30 perc napsugárszauna kezelést kapott, másnaponként jött kezelésre. A cellulitiszes csomók mérete a harmadik héten csökkent, fájdalma megszűnt. Ezután következett az infrasaunával kombinált zsírégető masszázs. Már az ötödik kezelés után dereka és csípője 6-6 cm-el lett kevesebb. 10 kezelés után újabb 10 x 30 perc szauna következett. **Diéta nélkül csökkent a testsúlya 8 kg-ot, így elégedetten távozott. Havonta jár fenntartó kezelésre.**

**K. E. 54 éves, a változó kor tüneteitől szenvedő hölgy.** Évek óta rendszeresen jár arckezelésre. A klimax megjelenésével rendszeressé váltak a migrénes fejfájások és a hőhullámok, bőrének állapota jelentősen romlott. Heti két alkalommal vette igénybe az infrasaunát, mindig olyan hőfokon, amit szervezete pillanatnyi állapota jól tolerált. **A hetedik alkalom után megszűntek a migrénes fejfájások, ritkultak és gyengültek a hőhullámok.** Testén megszűnt a bőr száraz, pikkelyes hámlása, elegendővé vált a normál testápoló napi egyszeri használata. Az arcon, nyakon, dekoltázson megnőtt a bőr turgora, megállt a mély ráncok kialakulása, a már meglévő ráncok könnyebben és eredményesebben kezelhetők. **15 kezelés után jól érezte magát, azóta havonta kétszer szaunázik, szinte panaszmentes, maximálisan elégedett.**

**B. V. 36 éves vezető beosztású nő.** Napi 10-12 órát dolgozik, sokszor a hétvégéi is munkával telnek. Folyamatos stressz-hatások miatt kevés ideje van magával törődni, az egészséges táplálkozással nem ér rá foglalkozni. Feszültté, ingerültté vált és családtagjaival is, munkatársaival is nehezen találta meg a hangot. Javaslatomra egy 10 alkalmas szauna bérletet váltott, heti kétszeri használatra, addig is pihen. Kiegészítésül kéthetente egyszer egész testre kiterjedő 1 órás relaxációs masszázst kapott. **Idegállapota, teherbírása jelentősen javult, a mindennapos terhelés ellenére kiegyensúlyozottá vált. A kialakulóban lévő cellulites folyamatot is sikerült megállítani.** Azóta, ha úgy érzi, hogy romlik az állapota, ismét eljön.

## Gál Anikó (Sziluett Stúdió - 1061 Budapest, AM tér 7. Tel.: 269-4715, 20/999-3273)

**Z. B. 42 éves hölgy vendégünk** ízületi és izom fájdalmakkal keresett fel minket. Tanárnőként dolgozik, a sok állás miatt ízületei, gerince, izmai állandó terhelésnek vannak kitéve. Heti két alkalommal kapott napsugárszauna kezelést. **Két hónap elteltével a panaszai csökkentek, izmai lazábbak lettek.** A szaunát azóta is igénybe veszi heti 1 alkalommal. Szakmájából adódóan eddig minden télen elkapott valami fertőzést (nátha, influenza), az idén ez elmaradt, amiből az immunrendszer megerősödésére következtethetünk.

**R. V. 30 éves nő, cellulit problémájával fordult hozzánk.** Időben jött, mert a cellulit még csak az első stádiumban volt. Heti 2 alkalommal kezeltük 2 hónapig. Napsugárszaunázás után aromaterápiás tekerceselést kapott; mellette tornászott és az étkezésére is odafigyelt. A szaunát kezdetben (3-4 alkalommal) alacsonyabb hőmérsékletre (8-, 6-os fokozatra) állítottuk, hogy a szervezete hozzá szokjon, s csak ezután emeltük magasabbra (9-, 7-re). **Cellulitje megszűnt, a bőre simább, bársonyosabb lett.** Folyadék igénye is megnőtt, nem jelent már gondot számára a napi 2-3 liter folyadékbevitel. A napsugárszaunát azóta is heti 1 alkalommal igénybe veszi, mert elmondása szerint sokkal jobb így a közérzete, hangulata.

**P. B. 48 éves hölgyvendégünk** fogyás és nyirokrendszeri panaszok miatt jelentkezett. 11 évvel ezelőtt a petefészken találtak egy dermoid cystat, ami a nyirokutakat leszorította, így nyirok pangás alakult ki. A cystat a petefeszkekkel együtt eltávolították, de a nyirok-keringési zavar megmaradt. Három hónapja heti 1 alkalommal kap 30 perces infrasauna kezelést. **Azóta diéta és torna nélkül is folyamatosan fogy, már háromszor kellett új nadrágot vennie.** Többször megy WC-re akkor is, ha kevesebb a folyadékbevitel. Nap közben nem izzad, a szaunában viszont patakokban folyik róla a víz.

**R. V. 29 éves nővendégünk** fogyás és cellulit probléma miatt heti 1 alkalommal vette igénybe az infrasaunát és a Chi-gépet, 12 héten keresztül. **Bőre diéta és torna nélkül is szebb, feszesebb lett, a cellulitje láthatóan javult.**

**Z. R. 30 éves nővendégünk** fogyás és enyhe cellulit miatt használja az infrasaunát 3 hónapja átlag heti 2 alkalommal. Diétával, időnkénti tornával 1 hét alatt 2 kg-ot fogyott. Bőre sokkal simább, selymesebb lett.

**Schäferné Kovács Rózsa** (Budapest):

**Z. N. 27 éves nővendégünk** elsősorban súlycsökkentés, alakformálás, ill. sajtó térdizületei miatt kezdte meg az infrasauna 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 kezdeti 30 perces 48 C fokos kezelést fokozatosan 40-45 percesre és 64 C fokosra emeltük. A szaunázás után mindannyiszor alaposan megizzadt, bőre felpuhult, combján vöröses foltok jelentek meg a zsírpárnás területeken. **Térdizületei 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 egyszert továbbra is jár kezelésekre.

**M. B. 29 éves nővendégünk** bőrfeszítés, immunerősítés, nőgyógyászati gyulladások miatt kezdett infrasaunázni. A 3. kezelés után bőre feszesebb, 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 tavasz úgy telt el, hogy **elkerülték a légúti megbetegedések. Nőgyógyászati gyulladásai enyhültek.** Nagyon szeret szaunázni. Kikapcsolódik, ellazul közben, és - miután külalakjára sokat adó hölgyről van szó - **elgedetten nyugtázza: a kezeléseket után sokkal szebb és fiatalosabb a kinézete.**

**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 leapadt zsírpárnák azonban meghozták a kedvét az egészségesebb étrendhez!** A hőfokot fokozatosan emeltük 46-ról 62 fokra. Az első hetekben 30 percet töltött a szaunában, majd 35-öt, 40-et, végül 45-öt. Az első 10 kezelés csak 1 kg mínuszt eredményezett, de bőre feszesebb lett, hangulata sokat javult, állóképessége megnőtt. **A 20. kezelés után már 4 kg-mal, a 30. 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.**

I. P. 36 éves nővendégünk arcán lévő májfoltjai halványítására, ráncai kisimítására jött. Az első 5 kezelés során már észlelhető volt a változás! Arcát is betette a szaunába, bőre a kezeléseket után rózsaszínre pirult, kifeszült, és sokkal fiatalabbnak, rugalmasabbnak tűnt. **A 10. kezelés után már alig láthatóvá váltak a májfoltok, a szarkalábak is kisimultak, az egész arc bőre sugárzóbb lett.** A kezeléseket „mellékhatása”: combján lévő cellulitje sokat javult. Kedvet kapott az alakformáláshoz is és újabb 10 alkalom után leadta a kívánt 4 kg-ot. Könnyen, és nagy mennyiségben verejtékezett. Kezdetben **hetente kétszer, jelenleg - egészségmegőrzés céljából - hetente egyszer jár szaunázni.**

**R. K. 57 éves nővendégünk** 24 éve ráragódott zsírpárnáitól szeretett volna megszabadulni. Vérnyomása magas volt (170/90 Hgmm), ezért félve kezdett el infrasaunázni. **A kezeléseket előtt és után mért vérnyomásértékek kezdetben nem különböztek egymástól, később a szauna használat után alacsonyabb vérnyomást mértünk.** Kezdetben. 40-44-48-52-56-60 60 Celsius fokon nem verejtékezett, noha elegendő folyadékot fogyasztott. Később a hőfokot 62-64 Celsiusra, a bent töltött időt fokozatosan 40-45 percre növeltük. Ekkor már jelentős mértékben izzadt, súlycsökkenése is megindult. **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.

## Schäferné Kovács Rózsa összefoglaló értékelése

Napsugárszaunánkat 2004. január végén vásároltuk. Az első 4 hétben kizárólag a család tagjai tesztelték, próbálgatták. A család változó életkorú (24, 35, 56, 64 éves), különböző egészségi állapotú személyekből áll.

**Az idősebbek**, akik szervezete már régóta sok méreganyagot tárol, ill. zsírpárnáik is hosszabb ideje rakódtak testükre, **lassabban, nehezebben kezdtek verejtékezni**. Alacsony hőfokon (40-54 C fokon) csupán nyirkos testtel szálltak ki a szaunából, magasabb hőfokon (56-64 C fokon) is csak akkor izzadtak megfelelően, ha a 30 perces kezelési időtartamot 40-45 percesre nyújtottuk. **Néhány hét elteltével, a méreganyagok távozása után azonban már alacsonyabb hőfokon is tapasztaltunk olyan mértékű verejtékezést, amit azelőtt csupán magas hőfokon értünk el. A fiatalabb korúak alacsonyabb hőfokon is jól izzadtak a zsírpárnák sokkal könnyebben apadtak le.**

**Fájó ízületek, reumatikus eredetű fájdalmaik számára szinte azonnali fájdalomcsillapítóként hatott az infrasauna. Általános közérzetjavító hatása MINDENKINÉL működött!** A szaunából mindannyiszor kellemes fáradtságérzettel szálltunk ki, mintha nagyot futottunk vagy úsztunk volna. Egy frissítő langyos (nem hideg) zuhany után életenergia és tetterekészség költözött belénk. **Fáradtságérzetet, álmoságot egyaránt elsöpört.** A mielőbbi zuhanyzás nagyon fontos, mert a verejtékkel kiszabaduló méreganyagok különben a kitágult pórusokon visszakerülnek testünkbe! Ha ez későbbre halasztódott, ingerültséget, fáradtságot, rossz közérzetet egyaránt okozott.

**A magas vérnyomással is kedvezőek a tapasztalataink.** A vérnyomás értéke szaunázás után nem emelkedik, esetenként még csökken is. Alacsony vérnyomásúak viszont jó, ha néhány percet fekszenek, mielőtt felállnak és kiszállnak az napsugárszaunából. Náluk előfordulhat, szédülés, émelygés, ha hirtelen szállnak ki a szaunából. **Ennek megelőzésére, még a szaunában hasra fekve igyanak egy nagy pohár vizet!** Érdekes megfigyelésünk, hogy a szaunázás során az egész testben erőteljesebben keringő vér a problémás területen kellemetlen érzést okoz. A szuvas, gyulladásban lévő fog például lüktetni kezd a kezelés közben akkor is, ha arcunk nincs a kabinban. Ezzel figyelmeztet, hogy forduljunk orvoshoz. (Így fedeztem fel, hogy egy épnek látszó fogam szemmel nem látható módon súlyos gyulladásban van az ínyem alatt!)

**A súlycsökkentéssel kapcsolatban:** napi 1.200-1.400 kcal fogyasztása, és a más- vagy harmadnaponkénti szaunázás elegendő heti 0,5-1 kg súlycsökkenéshez. Ennél többet fogyni, ill. kevesebb kalóriát fogyasztani viszont nem egészséges! A szaunát 56-66 C fokosra állítsuk és min. 30, max. 45 percet töltsünk a kabinban.

Az infrasaunát jelenleg családjunk összes tagja és barátaink nagy része használja. Tapasztalataink annyira kedvezőek, hogy KS-500 Chi-géppel bővítve a közeljövőben beindítjuk egészség-szépség szalonunkat. Jelenleg üzlethelyiséget keresünk. Amint megtaláljuk, megkezdjük a szolgáltatást!

### **Uitz Anita (Szépség Szalon Rácalmás, Népfőrd u. 76/5, Tel.:25/444-783):**

Szalonunkban a fekvő napsugárszauna 2004. február 1 óta nagyon kedvelt eszköze a fogyásnak, szépülésnek kikapcsolódásnak.

**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 elegendő volt a kívánt 3 kg fogyáshoz, noha diétát nem tartott. Ezzel egyidejűleg, striái eltűntek, a narancsbőr jellegzetes képe is sokat halványodott.** Nagyon megszerette az infrasaunát, közérzete is sokat javult, heti 1 alkalommal azóta is rendszeresen látogatja a szalont.

**W. G. 22 esztendő fű** csúnya, gyulladással aknés bőrpanaszok miatt jött. Az arcon volt a legszembetűnőbb a bőrelváltozás, de a háton is volt sok gyulladt, gennyes akné. Bőrgyógyászati kezelésekre alig javult, pedig hormonális beavatkozás is történt. **Megjelenése, miután jelentős túlsúly is társult panaszaihoz, lelkileg is erősen megviselte.** Eleinte hetente egyszer kapott infrasauna kezelést, 1 hónap után már 2-szer jött. **Bőrén 1 hónap múlva jelentős javulás mutatkozott.** A szaunázással fogyókúrázni kezdett, diétázott, futott, kerékpározott is. A sikerek hatására közérzete sokat javult, önbizalma erősödött, **folymatosan csökken a testsúlya, bőre pedig már nem gyulladással.** Azt mondja, **az életszemlélete teljesen megváltozott, jól érzi magát a bőrében.**

**F. K-né 57 éves nő évtizedek óta szenvedett kízó térdfájástól.** Több műtete is volt, de ezek nem hoztak eredményt. Naponta 2-3szor is fájdalomcsillapítót szed, mozgásképesége folyamatosan romlott. Elkeseredve jött az első infrasauna kezelésre, de rövidesen boldogan újságolta, hogy már a szalonból hazafelé érezte a változást, könnyebben mozgott. **Heti 1 kezeléstől csökkent az izület fájdalma, mozgása javulásával jobb a közérzete is, több házimunkát tud végezni, kevesebb fájdalomcsillapítót szed.**

**P. P. 55 éves nő évek óta küzdött krónikus ekcémával, bőrszárazsággal.** Szeretett volna néhány kilót fogyni is, amikor felkeresett a szalonban. Amikor első alkalommal kipróbálta a szaunát meggyőződött róla, hogy a bőre sokkal selymesebb lett. Az eredmény hatására kezdett rendszeresen járni infrasauna kezelésekre, heti 2 alkalommal 30 - 30 percre. A bőre fokozatosan javult, makacs ekcémája is enyhült. Nagy meglepéssel vette észre, hogy 2 kg-ot fogyott, a hason lévő zsírpanna leapadt. Ami számára még fontos eredmény, hogy a felkar bőre is kisimult, így azóta bátran visel ujjatlan ruhákat.

**H. A. rendkívül csinos, 30 éves nővendégünk 10 éve hát- és derékfájásban szenved.** Az 5. kezelés után **panaszai jelentősen enyhültek, a bőre szinte megújult. Örömmel vette észre, hogy alakja még formásabb lett, bőre feszesebb, a szülés utáni csíkok a teljesen elhalványodtak.** Az infrasaunát heti 2-3 alkalommal keresi fel, ahogy ideje engedi. Azóta is rendszeresen használja a szaunát.

**Sz. J.-né, 48 éves, vékony alkatú vendégünk az utóbbi hónapokban több felesleges kilót felszedett és bőrén 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.** Diétázással is fokozta a hatást. **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 változás. Azóta is jár hetente 1-2 alkalommal szaunázni, nem hízott vissza, és nagyon jól érzi magát.

#### **J. J. (Budapest):**

2000 óta szenvedtem artrózisban, mindkét térdemben. **Olyan mértékű fájdalmaim voltak, hogy járni sem tudtam egy ideig. Fizioterápia, kenőcsök, gyógyszerek, fürdők hatására alig enyhültek a fájdalmaim.** Az orvos sürgős térdprotézist javasolt. **A már birtokunkban lévő infrasaunához folyamodtam.** Kezdetben a fájdalmak felerősödtek, de pár kezelés után csökkentek. Bemer terápiával kombinálva **4 hónap után már csak a lépcsőjárás okoz elviselhető fájdalmat.** A műtétet sikerült elkerülni. Hetenként 1-2-szer fenntartó kezeléseket továbbra is végzek az infrasaunával. **Fájdalomcsillapítót, egyéb gyógyszert nem szedek!**

Combjaim erősen narancsbőrösek voltak. Már **4-5 kezelés után meglepődve tapasztaltam, hogy a narancsbőr „göbök” kezdenek simábbak lenni, 10 kezelés után a narancsbőr teljesen eltűnt, a combom átmérője is legalább 2 cm-rel kisebb lett és 1 mérettel kisebb nadrágot vagy szoknyát tudok azóta hordani.**

Bár az infrasaunában az ember feje kint van, az arc is izzad és utána a felvitt krémek intenzívebben fejtik ki szépítőhatásukat. Ismerőseim megkérdezték, hogy hová járok kozmetikushoz, mert **megfiatalodtam, kisebb ráncaim kisimultak.** Korábban a 8 órás számítógépes munka után sokszor olyan fáradt voltam, hogy már a villamoson elaludtam. Erőtlen voltam, fizikai teljesítőképességem alig volt. **Az infrasauna 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 ébredem.** Stressztűrő képességem megnőtt, aminek nagy hasznát veszem úgy a magánéletemben, mint a munkahelyemen.

Korábban magas vérnyomással (170-190/85-100) küszködtem. Rendszeres **szaunázással vérnyomásértékeim normalizálódtak, gyógyszert sem kell már szednem jó ideje.** Immungyengeségem miatt **régebben ősztől-tavaszig tartottak a megfázásos időszakok, hetekig tartó köhögés, nátha, fülgyulladás kízótt. Ezek a tünetek is megszűntek,** mivel az immunrendszerem megerősödött. Mindent egybevetve, a fentiek, továbbá családtagoknál is jelentkező pozitív hatások alapján elmondhatom, hogy szinte minden területen hatásos az infrasauna az egészség visszaszerzésében és megőrzésében. **Mindenkinek beszámolok róla az ismerőseim körében és ajánlom a használatát.**

**Kiss Györgyi és Kiss Szilvia (Angel Szépségstúdió, 3530 Miskolc, Rákóczi u. 14.tel: 46/427-708):**

**F. J.– né 44 éves hölgyvendégünk** 3 hónapja jelentkezett nálunk fogyás céljából, 92 kg volt. Ülés ill. hajlás közben a gyomrára nehezedő nyomás miatt nagy fájdalmai voltak. A heti 3 alkalom infrasaunás kezelést belsőleg homeopátiás méregtelenítő sűrítménnyel egészítettük ki, külsőleg pedig bioinformációs, regeneráló, zsírtalanító krémmel. 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. Izületeire, magas vérnyomásra hatféle gyógyszert szedett, most már egyet sem.** Eddig a gyomra nem bírta a paradicsomot, paprikát, most ezeket is gond nélkül fogyasztja.

**Gy. Sz. 33 éves hölgyvendégünk** fogyás és narancsbőr problémája miatt keresett fel bennünket 3 és fél hónapja. Zárkózott és zavaros viselkedésű volt, nem engedte felhúzni a szaunát csak a melle aljáig. Már a **negyedik alkalom után jelentős pszichés változás következett be nála,** már nem zavarta a szauna felhúzása. **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. 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 derékbősége 10 cm-el csökkent.**

**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.

**K. Sz. 37 éves:** „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.”

**Budavári Zsuzsa (1139 Bp. Tahi u. 60):**

**28 éves hölgyvendég** régóta küzdött emésztési problémákkal és 3-as fokozatú narancsbőr alakult ki nála. Sok mindent kipróbált, de ezek csak átmeneti sikert hoztak. **6 hetes, heti 3-szor 30 perc infrasaunázással emésztési problémái normalizálódtak, narancsbőre látványosan javult.**

**25 éves hölgy** háti és gerinctájéki fájdalmakkal küzdött évek óta. A környéken az összes reumatológiát végigjárta, kevés sikerrel. Ajánlásomra **12 alkalmas infrasauna bérletet vásárolt, hetente kétszer tudott jönni. A kúra végére fájdalmai sokat csökkentek,** ezért heti 1 alkalommal visszajár hozzánk. Ilyen jó eredményt még semmilyen más kezeléssel nem ért el.

**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.”

**18 éves fiatal lány** anorexiából kigyógyulva jött hozzánk. Testi-lelki karbantartásra vásárolt egy 12 alkalmas infrasauna bérletet. Heti 1 alkalom elég ahhoz, hogy tartsa a formáját, bőre szép, lelkileg kiegyensúlyozott legyen.

**32 éves fiatal férfi,** chippendale táncos, heti 3 alkalommal járt testépítésre. Izmos, de mindene fedve van némi zsírszövettel. 12 alkalmas bérletet vásárolt, intenzíven, hetente 5-ször jött. Utána rögtön vásárolt második bérletet, ami heti 3x30 percre szólt. A megfelelő eredmény elérése után szintfenntartó kúrára jár. Nagyon meg van elégedve.

**24 éves két gyermekes anyuka** bőre aknés, gyulladt, ápolatlan volt, pár kilót is szeretett volna leadni. Az infrasauna erre tökéletesnek bizonyult. 12 alkalom után néhány kg lement, arca kb. 2 hónapos kezeléssel látványosan javult.

## Demjén Beáta esetleírásai:

Fodrászként dolgozom és az infrasaunát kiegészítő szolgáltatásra vásároltam 3 hónapja a vendégeim részére. Sokan már az első hónapban kipróbálták.

**60 év fölötti hölgyvendégem** fogyás céljából vette igénybe a szaunát. 10 kezelésre heti 3 alkalommal jött. A kezelések után javult a közérzete és csökkent a ruhamérete. Két hét szünet után ismét jelentkezett és örömmel mesélte, hogy 7 kg-ot fogyott.

**50 éves hölgyvendégem** izületi fájdalmai enyhítése céljából jött napsugárszaunázni. Heti 2 alkalommal összesen 8 kezelést kapott. A kezeléseknél fájdalomra panaszkodott, de **ezek fokozatosan megszűntek.**

**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,** pedig a vízajtó szedését abbahagyta. Kezelésekre visszaszár, egy-egy 30 perces kezelés után 1-2 kg súlycsökkenés mérhető. A közérzete javul.

## Tokár Andrásné kozmetikus mester (Kistokaj, Szabó L. 52):

2 éve vásároltam a napsugárszaunát kozmetikum bővítéséhez, ill. családi használatra. Büszke vagyok rá, hogy elsők között vásároltam a készüléket, mert kis településen élünk, ahol még senki sem hallott róla. Személyes tapasztalatom, hogy nyugodtabban alszom, ha használom a szaunát.

**Édesanyám** súlyos izületi problémával küzd, már csak bottal tud járni. Olyan betegségben szenved, ami az izületi folyadékot elpusztította. Rendszeres szauna használatával közérzete sokat javult, a kezeléseknél mindig megkönnyebbül. Súlyproblémájának kezelésében is segítségére van a szauna, hisz az ízületek terhelésének megkönnyítése segítséget jelent az ő esetében.

**D. 18 éves.** Több éve foglalkozik testépítéssel. Sovány, vézna fiúcska volt, mára 90 kilós. A hatalmas izomtömeg felépítése kemény, megterhelő feladat volt. Többször sérült a válla, ami orvosi ellátást kihagyásokat követelt. **Most, ha megerőlteti a vállát, gyorsan befekszik 20-20 percre a szaunába, és 2-3 alkalom után folytathatja az edzést.** Sokszor fáradt, kimerült, alvásproblémái is voltak. Szaunázás után pihentebbnek, kiegyensúlyozottnak érzi magát.

**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 szauna, mert eléget 600-800 kilokalóriát. Súlyát tartja, családja is örül, hogy csinos, nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb lett.

## V. A. (Pest megye):

**H. I.** „Mikor először használtam a napsugárszaunát, nyelvem fehér lepedékes lett és székletemben apró kemény darabok hagyták el a testem. Könnyebbé éreztem, ki tudja milyen régen nyomtak. Másnap szaunázáskor nagyon jóleső érzés járta át az egész testemet. Éreztem, hogy sok oda nem való dologtól szabadul meg a szervezetem. Ötödik alkalom után testem feszebb, fiatalabb lett, ödémáimtól megszabadultam, 3 kg-ot fogytam. 12 kezelésnél már -5 kg volt az eredmény. Hetente egyszer továbbra is igénybe veszem. Sok méreganyagotól szabadultam meg, sokkal jobban érzem magam.”

**S. A.** Szinte mindene fáj, különösen a háta. 30 percre befeküdt az infrasaunába. Hihetetlen, de a hátfájása teljesen elmúlt. 7 kezelést vett igénybe, amikor izületi problémái elmúltak és narancsbőrétől is megszabadult. 3 kg-ot fogyott és azóta is hetente egyszer jön szaunázni.

**T. K. 48 éves hölgy.** Súlyos pánikbetegséget állapítottak meg nála és szenvedett az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásaitól. Ingerlékenység, ödéma, fáradtságérzés voltak a tünetei. Először csak 20 percig szaunázott, a 4. kezelés után 35 percig. Ekkor furcsa érzésről számolt be: testéből szinte lökészerűen idegen anyagoktól szabadult meg. Másnap 45 percre emeltük az időt. A 7. kezelés után gyógyszereit fokozatosan elhagyta. Korábban igen magas vérnyomása 120/80 lett. **Depressziójától, narancsbőrétől 20 kezelés után végleg megszabadult, 8 kg-mal volt kevesebb és 10 évvel fiatalabbnak látszott.** Mára már nincs szüksége gyógyszerre. Az infrasaunázást sosem akarja abbahagyni, hiszen ezt a döbbenetes sok jót neki köszönheti. Hetente 2-szer 45 perc kordában tudja tartani súlyát és kiváló az idegekre.

**J. M. 40 éves úr** minden héten egy napot böjtöl. A böjt napján számára a csúcs az infrasaunája. 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.

**G. A. 7 éve súlyos influenzában szenvedett**, a 40 fokos láz nagyon megviselte a szervezetét. Azóta minden évben beoltatja magát influenza ellen. A napsugárszaunát hetente egyszer veszi igénybe. **7 év óta először nem oltatta be magát. Környezetében mindenki beteg volt, de ő nem kapta meg a vírust.** Ragyogóan érzi magát, feszesebb lett a teste és még a cellulittól is megszabadult, amitől évek óta szenvedett. Infrasaunázás után sporthoz hasonlóan érzi magát. Fittebb lett és energikusabb, mindenkinek nagyon ajánlja, mert kényelmes és fiatalít.

**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, évekkal fiatalabbnak érzi magát, a vérnyomása teljesen rendbejött. Rendszeresen szaunázik heti 2 alkalommal.**

**47 éves hölgy vendégemnek** lefekvés után **térdei nagyon fájtak.** Fájdalma már az első szaunázás után a felére csökkent. **12 alkalmas bérletet vásárolt és a kúra során problémája teljesen megszűnt.** Bőre puha tapintású lett, narancsbőre sokat csökkent, közérzete javult. Hetente vesz egy fenntartó kezelést.

**33 éves aerobik oktató** vendégemnek a rendszeres torna ellenére is erős fokozatú narancsbőre volt. Hat héten át hetente egyszer szaunázott, egyszer cellulit masszázsban részesült. Az eredmény fantasztikus volt centikben is és narancsbőrének  $\frac{3}{4}$  része teljesen eltűnt, bőre bársonyosan puha, sima tapintású lett. A sikerre való tekintettel rendszeresen látogatja a szaunát.

**37 éves hölgy vendég,** szülés után 8 hónappal fáradtságról, rossz közérzetről panaszkodott. Hetente kétszer vett kezelést. A kúra során beindult a fogyás, narancsbőre is és közérzete is sokat javult, kiegyensúlyozottabb lett. A 3. kezelés után fejfájása a felére csökkent, bélműködésére is jó hatással volt (rendszeres napi széklet).

**Anyukám** 50 éves, derék és vállizületi problémákkal küzdött. Minden hétvégén szaunázik. Problémája teljesen megszűnt. Sarkán a korábban érdes bőrt is puhábbnak tartja. Combján és hasán is fogyott. Infrasaunámban kb. napi 5 vendég fordul meg, általában fogyás, izületi, reumatikus problémák, narancsbőr kezelés céljából fordulnak hozzám.

**Saját tapasztalatom:** Nagyon jó döntés volt a napsugárszauna megvétele. Másfél éve rendszeresen használom hetente kétszer. Télen azelőtt többször is voltam influenzás, ez most egyszer sem fordult elő. Szeretek enni, még sincs súly problémám, befekszem 45 percre és 1 kg-mal vagyok könnyebb. Olyan érzésem van, mintha valami erőteljes sportolásban vettem volna részt.

„**Jónás László** kutató vagyok és sajnos 10 kg súlyfeleslegem van.. Újságokból szereztem tudomást a fekvő infrasaunáról, 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 súlyfölslegtől. Az izomzatom átrendezésével az alakom is kedvezően átformálódott és az allergiám is elmúlt. Hetente egyszer továbbra is igénybe veszem a fekvő infrasaunát.”

### **Kisné Orgonás Ágnes (Tiszalök Nyírfa út 11.) masször:**

Frissítőmasszázs kezelésem kiegészítésére vásároltam infrasauna készüléket. Barátnőm éppen szénanáthával küzdött, szeme bedagadt, folyamatosan könnyezett, az orra váladékozott. Egy kezelés után megszűnt a könnyezése, jelentősen csökkent az orrváladéka. Heti két alkalom teljesen tünetmentessé tette. Kitisztult a szervezete a méreganyagoktól. Az arcán, nyakán és hátán lévő aknés bőrproblémák is elmúltak.

**30 éves férfi beteg** vesekő miatt görcsölt. Több napja orvosi kezelés alatt állt, de a követ nem sikerült elhajtani. Egy használat után, másnapra a vesekőve távozott.

**40 éves hölgy** aranyérproblémával és székelési nehézséggel küzdött. A szaunázás hatására fájdalmi megszűntek, széklete lazult. Ma már heti egy kezelés elegendő a problémamentességéhez.

**65 éves idős hölgy** megfázásos, influenzás izom és ízületi fájdalmakkal vette igénybe a szaunát. Állapota két alkalom után jelentősen javult. Óvónő vendégeim örömmel tapasztalják, hogy heti egy szaunázás szervezetüket úgy megerősíti, hogy a gyermekektől nem fertőződnek meg a megfázásos időszakban. A bőr is megtisztul, bársonyossá válik, nem igényel annyi testápoló pakolást.

**50 éves hölgy** túlsúlya miatt jött. Eleinte heti 3, majd 2 alkalommal szaunázott. A kezelést kiegészítettük a KS-500 vitalitásnövelő készülék használatával. Az étrendjén nem változtatott. 7-8 alkalom után a has kerülete 12 cm-t, a combé 4 cm-t csökkent. 2 számmal kisebb nadrág jó rá és lábai jobban bírják a munkát. Minden vendégem boldogan tapasztalja, hogy a bőr bársonyossá válik a szauna használatától, megszűnik a szárazsága.

**16 éves fiatalember** gerince melletti izmok görcsös fájdalma miatt fordult hozzám. A szauna és a masszírozás heti 2 alkalommal nagymértékben csökkentette fájdalmát. Ma már heti egy fenntartó kezelés elegendő.

### **Ú. M. (Baranya megye):**

Magánszemélyként, saját részre vásároltam napsugársaunát. Heti rendszerességgel használom, ma már barátnőm is rendszeresen használja. Ez legfeljebb egy minimális összeggel emelte a villanyszámlámat. Elmúlt a tavalyi tél és az idei tavasz anélkül, hogy akár csak egyszer is náthás lettem volna, holott az előző két tél komoly betegségeket hozott magával. Egy szaunázás és az azt követő tusolás után fantasztikus jó testi-lelki érzés uralkodik bennem. Azt szoktam mondani, Édesanyám hasában sem éreztem magam jobban, mint ebben a meleg csőben...

Volt azonban még egy igen érdekes pozitív hatás. Gyakran keletkeznek herpeszek a combom hátsó részén, ahol ül az ember. Ez a hivatali ülőmunkánál nagyon kellemetlen. Semmi nem használt, napokig égtek a kis hólyagok, míg le nem száradtak, ami 5-6 napot vett igénybe. Amióta szaunázom ennek a lefolyása jelentősen rövidebb lett. A hólyagok megjelenésekor egy 1 órás szauna és szinte már másnapra felszakadás nélkül beszáradnak. Örülnék, ha ez az eset a nyilvánosságra kerülne és így mások kínlását is meg lehetne rövidíteni.

**Az anyagi oldalát illetően:** a közelben 700.- Ft egy szaunázás, de hirdetik 1.100.- Ft-ért is. Ha csak heti egy alkalommal és átlagosan 1.000.- Ft/alkalom díjjal számolok, akkor az 52 alkalom x 1000.- Ft = 40.000.- Ft-ot jelent. Barátnőm használata hasonló összeg. Ezzel szemben "komolyabb" kiadásként csak a fertőtlenítő szer jelentkezik, ennek literje 2.500.- Ft, de még nem fogyott el, mert hígítható. Pedig mind a matracot, mind a fürdőkádát használat után fertőtlenítjük. Mindent egybevetve, nagyon örülök, hogy megvettem ezt a szaunát, s nagyon remélem, minden használója így van ezzel.

### **Sz. Á. (Biatorbágy):**

Vásárlás után rövid időn belül kedvező tapasztalataink voltak. Előző évben megrántottam a vállamat, karom napokig használhatatlan volt és még sokáig **voltak fájdalmaim. Szaunázás után csökkent a fájdalom és jobban tudtam mozdítani.** 61 éves férjem mindkét kezén állandó ízületi fájdalmak vannak, ami szintén sokat enyhül szaunázás után. **Időtlen idők óta ez volt az első tél, amikor az influenza elkerült bennünket.** Amikor úgy éreztük, hogy ránk talál, gyorsan szaunáztunk egyet, így teljesen megúsztuk. Holott nekem eddig minden évben garantált volt legalább egy (50-60 papír zsebkendő /nap erősségű) nátha. Határozottan éreztem anyagcserém felgyorsulását is szaunázás után.

### **60 éves nyugdíjas hölgy (Érd):**

Hosszú éveken keresztül kezeltek gyógyszerekkel és egyebekkel, de porckorong sérveim csak egyre szaporodtak. Végül ideggyógyászom közölte, hogy nem lehet műteni, mert maradandó sérülés alakulhat ki. Közben a sok gyógyszer kikészítette a gyomromat. Jártam természetgyógyászhoz nem kevés pénzért, aki masszórhöz küldött: újabb kiadások. Barátnőm vásárolt egy infrasaunát és beültetett naponta 30 percre. Már az első napon megváltást éreztem. **Barátnőm segítségével megvásároltam én is. Azóta tudom használni a kezeimet, lábaimat, a nyakam újra forog, gyógyszert pedig egyáltalán nem szedek. Elmúlt a fájdalom és a súlyos depresszióm is,** a kezeléseket elmaradásával komoly összegeket spórolok meg. Két éve vásároltam infrasaunát és két éve nem voltam kórházban, érrendszeri problémáim is megszűntek.

Leírhatatlanul sokat segít az infrasauna. Minden nap hálával adózom a feltalálónak és a forgalmazónak. Ezzel a pár sorral szeretnék segíteni azoknak, akik úgy szenvednek, mint én annak idején, amíg nem kezdtem el használni az infrasaunát. Mindenkinek azt javaslom, hogy kételkedés és bizonytalanság helyett próbálják ki. Megéri.

### Cziráki Krisztina eseteírásai:

Kozmetikai szolgáltatás céljára vásároltam fekvő napsugárszaunát. Rövid időn belül közkedvelt lett, vendégforgalmamat, bevételemet jelentősen megnövelte. Elsősorban fogyás és a cellulit megszüntetése érdekében vették igénybe, de emellett számos és sokféle kedvező hatásról számoltak be. Aki egy kúrát végigcsinált, az további bérleteket is vásárol. Magam heti gyakorisággal vettem igénybe. Saját tapasztalataim:

- Megszűnt az állandó fáradtságérzésem.
- Alvásigényem kevesebb lett, mégis, fitten, frissen ébredek.
- Munkabírásom jelentősen nőtt.
- A betegségekkel szemben teljesen ellenálló vagyok.
- A bőröm puha, bársonyos tapintású lett, az alsó lábszár szárazsága megszűnt, cellulitem teljesen eltűnt.
- Minimális diétával 8 kg-ot fogytam.
- Lazít, relaxál, teljesen kikapcsol a mindennapos rohanásból.

Ezt az érzést mindenkinek ki kellene próbálni és rendszeresen használni!

**Egyik vendégem** reumás, ízületi vállfájdalmakkal jelentkezett. Fizioterápiás kezelésre lett volna szüksége, de csak 1 hónap múlva kapott időpontot. Hetente 3-szor szaunázott. Vállfájdalmai enyhültek és a 11. kezelés végére teljesen megszűntek. Már nincs szüksége a fizioterápiára.

**23 éves fiatal lány** fogyasztás céljából érkezett. Évek óta magas vérnyomásra szedett gyógyszert. **A szaunázás alatt magas vérnyomásos tünetei teljesen megszűntek, elmúlt az állandó fejfájása, gyógyszereit már elhagyta.** A kívánt fogyást is elérte.

**Stresszes munkakörben dolgozó üzletkötő hölgnél** teljes kimerültséget állapított meg orvosa. Szédülés, hidegrázás, kísérté a betegségét. A 3. kezelés után tünetei elmúltak, megnyugodott és újra teljes erővel tud a munkájára koncentrálni.

**25 éves hölgy** 10 kg-ot szeretett volna leadni. A 3. alkalom után már cm-ben érzékelt a változást. Alakja átférmálódott. **A 11. kezelés után már 8 kg-ot fogyott.** Tovább folytatja a kezelést, megvásárolta a következő bérletét is. Teljesen elégedett az elért eredménnyel.

## KÜLFÖLDI TAPASZTALATOK

ORVOSI AJÁNLÁSOK A SUNLIGHT SZAUNÁRÓL

## Dr. Rachel West

Hagyományos háziiorvosi és alternatív gyógyászati gyakorlatot folytat. Sikeresen kombinálja a homeopátiát, a koponyavizsgálatokat, a lyengar jógát és a csontkovácsolási eljárásokat a hagyományos orvoslással. Így vélekedik a Sunlight szaunákról:

„A levegőben, a vízben, gyógyászati kezelések, gyógyszerek szedése és fogorvosi beavatkozások során mérgező anyagoknak vagyunk kitéve. Elkerülhetetlen, hogy szervezetünket rendszeresen méregtelenítsük. A véráramlásba beavatkozó gyógymódok költségesek, kivitelezésük nehéz, mellékhatásai is lehetnek. A **Sunlight szaunák használata nem mérgező, mellékhatás nélküli módszer arra, hogy testünket megszabadítsuk a veszélyes szennyeződésektől, különösen a nehézfémektől.**

A méregtelenítés erősíti immunrendszerünket, hatékonyabbá válik emésztésünk. **Bizonyítottan segít a vastagbélgyulladás, krónikus fáradtság, izomfájdalmak, immunbetegségek, immunhiányos állapotok, autizmus, gyerekeknél előforduló figyelemhiány és hiperaktivitás leküzdésében.**

A hagyományos szaunáktól a Sunlight szaunák abban különböznek, hogy az ezekben alkalmazott távoli infravörös sugarak behatolnak a test bőr és izomszöveteibe, így a testet meg tudja szabadítani a mélyebb rétegekben felhalmozódott mérgektől is, míg a hagyományos szauna egyszerűen csak a verejtékmirigyeket képes aktiválni. Ezen kívül a Sunlight szaunák szív- és érrendszert tisztító képessége intenzívebb vérkeringést és oxigénellátást tesz lehetővé, alacsonyabb vérnyomás és koleszterinszint mellett.”

## Dr. Jeffrey A. Spencer

Funkcionális gyógyászatot folytat professzionális sportolóknál, korábban maga is olimpiai sportoló volt. Fő szakterülete a sportsérülések gyógyulási idejének csökkentése, és a sportolók versenyek utáni minél gyorsabb regenerálódása. **Meggyőződése, hogy az ún. távoli infravörös sugárzással működő Sunlight szaunák rendszeres használata alapvető fontosságú az izmok regenerálódásának meggyorsításában, görcsös feszességük fellazításában, a teljesítménycsökkentő mérgek eltávolításában.**

## FELHASZNÁLÓK AJÁNLÁSAI

### Méregtelenítés

#### Cheryl A. Alderman:

„Értesítem Önöket, hogy több mint 3 millió hallgatója volt annak a rádióműsornak, melyben alapítványunk az „Új Élet Méregtelenítő Program”-ját mutatta be. Programunk az alkohol- és a drogfüggőség gyógyítását tűzte ki céljául és kizárólag természetes módszereket alkalmaz. **Ebben az Önök által rendelkezésünkre bocsátott napsugárszaunák bizonyultak a legnagyobb segítségnek: a gyógyulási arány jóval nagyobb volt az egyéb módszereket követő programokénál.**”

#### Dr. David Wikenheiser:

„A Solo napsugárszaunákat hatékony eszköznek ismertem meg pácienseim méregtelenítő kezelése során. **Eddig már többfajta gyártmányt vásároltam, de a Solo típust találtam a legjobbnak mind gyógyászati, mind üzleti szempontból.** A jövőben is vásárolni kívánok majd ezekből az eszközökből.

Az infravörös terápiával kezelt pácienseknek elegendő mennyiségű zsírsavat kell elfogyasztaniuk, mert ez fog segíteni a káros zsírsavak és az oldható mérgek eltávolításában. Egészségi szempontból elfogadható zsírsavakat tartalmaz a len, a kender, és az olíva olaj, valamint egyéb étkezési olajkeverékek. Az elfogadható mennyiség a testsúlytól függ: napi 4-8 evőkanál javasolt egy átlagosnak mondható 80 kg-os testsúly esetén.”

#### Helene Lenick:

„Méhrák diagnózissal teljes méheltávolítási műtéten estem át. Traumás szorongások miatt szenvedtem, amit gyógyszerezni is kellett. A gyógyulás lassú, a gyógyszer mellékhatásai szörnyűek voltak. Ekkor hallottam a **Sunlight** napsugárszaunákról és az infravörös terápiáról. Mielőtt döntöttem volna, információkat gyűjtöttem

még két másik gyártmányról szerkezeti felépítés, hőszigetelés típus és méret tekintetében, végül ki is próbáltam valamennyit. **Úgy találtam, hogy a Sunlight szauna mindegyiket felülmúlja.**

Míg megérkezett a szaunánk, kölcsönkészüléket használtunk. **Nem tudom, egyébként hogy tudtam volna túlélni azokat a heteket a fájdalom és gyógyszerelés hatásai miatt.** Most már pár hete a sajátunkat használja és élvezzi az egész család. Még a férjem is, aki elég szkeptikus volt, amíg meg nem érezte, hogy mennyire feltöltődik energiával. Erősen hiszem, hogy vissza tudjuk szerezni egészségünket testünk belső tisztításával, a megfelelő táplálék fogyasztásával, tornával és a stressz csökkentésével. **A hagyományos szaunák magas hőmérsékletét nem bírnám ki, de az infravörös terápiát tökéletesnek érzem a szervezetem számára."**

### **Fájdalomcsillapítás**

**Annette B. McEachin**, a „Siemens Energy & Automation, Inc. munkatársa, 5300 Triangle Pkwy, Norcross, GA 30092, Tel. 770-871-3909; Fax: 770-871-3999.

„Táncpartneremen egy közúti baleset folytán átrepült teherautójának a szélvédőjén. Hatalmas seb keletkezett a homlokán, agyrázkódást kapott, úgy érezte, hogy „kőd ereszkedett az agyára.” A homloksérülése a seb nem megfelelő összevarrása következtében nagyon csúnya lett.

Ezután vásárolt egy **Sunlight** napsugárszaunát és használni kezdte. Nemsokára ismét tudott táncolni, három hónap múlva sebhelye is halványulni kezdett. **Hat hónapon belül a seb teljesen eltűnt, éppúgy, mint az álláról a tinédzserkori balesete következményeként szerzett sérülési nyomok. Most 60 éves és bőre, arcszíne teljesen egészséges. Még a sörhasából is veszített.** A szaunázás fellazította testszövetét, ennek volt köszönhető a sérülési hegek eltűnése. Ezek alapján győztem meg nővéremet, hogy Ő is vásároljon ilyen szaunát.

Őt 1996-ban jóindulatú agydaganattal 11 órán át operálták. A tumor már régóta növekedett, gyökerei az agynak a vázizomzatot működtető területére nyúltak be. A műtét utáni rehabilitáció során nővérem ismét tudott járni, de nem érezte az arcát, a fejét. **Két év után sem történt javulás, és az orvosok már nem is bíztatták.**

2003-ban vette meg a szaunát. Ekkorra már egyik szemét csak annyira tudta kinyitni, hogy éppen csak látott vele. Szája az egyik oldalon teljesen elferdült és nyáladzott. Nem érzett a fején semmit, a fogászati kezeléseket sem, fésülködésnél a fésűt sem. Mivel vörös hajú, nehezen tűri a meleget és csak alacsony hőfokon kezdte a szaunázást. **Nem egészen egy hét után örömeiben sírva hívott, hogy érezni kezdi az arcát. Rábeszéltem a kezelési hőmérséklet emelésére, így gyorsabb javulást ért el. Meglepve vette észre, hogy a szauna melege nem olyan kellemetlen számára, mint a napsütés. Végül minden érzékelési képessége visszatért. Szemeit teljesen ki tudta nyitni, és mivel érezte, hogy hová teszi, ismét viselhetett kontaktlencsét. Még szájferdülése is megszűnt.** Végül az én történetem:

1991-ben szörnyű balesetem volt, a csípőm súlyosan megsérült. Csak járókerettel vagy mankóval tudtam járni, és borzalmas fájdalmaim is voltak, kortizon injekcióktól sem csökkentek. Lábfejem 90 fokkal oldalra elferdült. Ezért természetgyógyászhoz jártam, de a kezelés nagyon fájdalmas volt. 1995-ben kezelőorvosom csípőprotézis beültetését javasolta. Nem egyeztem bele, és elhatároztam, hogy én fogom gyógykezeltetni magamat.

Nővérem állapotának javulását látva én is rendeltem egy szaunát. **10 nap használat után a lépcsőn lefelé haladva, azt a szörnyű reccsenő hangot hallottam, amit a gyógykezelés során már sokszor. Most azonban minden fájdalom nélkül, lábfejem pedig csaknem teljesen kiegyenesedett, kis erővel teljesen egyenesben tudtam tartani.**

A szteroid injekciókúrától gombás fertőzést is kaptam, amire hat hónapon át szedtem gyógyszert és szigorú diétát is tartottam. **Miután használni kezdtem a szaunát, a gombafertőzés nem jön elő.** Egy heti szaunahasználat után egy meglehetősen erős hasmenés alakult ki, amivel testem végleg megszabadult a gombától.

Még az 50-es években sok fogamba kaptam amalgám tömést. **Pár hetes szaunázás után fogaim fájni kezdtek, valószínűleg a higany kezdett eltávozni.** Szüneteltettem egy ideig a szaunázást és újra kezdéskor ismét előjött a fogfájás, de most már csak egy pár napig, azután megszűnt. A múlt nyáron lábgomba fertőzést kaptam és **mire elkezdtem a szaunázást, a nagy lábujjamról már csaknem leesett a körmöm.** Az orvos azt mondta, hogy a gyógyszer nagyon drága (mintegy 900 dollár) és a sikert nem garantálja. Nem akartam ilyen hatalmas

összeget kifizetni. Folytattam a szaunázást és egyszer csak azt vettem észre, hogy új egészséges köröm nőtt a körömágyban és kezdte letolni a sárga beteg körmöt. Korábban bőrömön rákos foltok is voltak. Amikor az egyik már elviselhetetlenül csúnyára növekedett, bőrgyógyászhoz kellett mennem, hogy eltávolítsa. Mióta szaunázom, erre nem volt szükség, a bőrfoltok teljesen eltűntek.

Ma már sokan mondják, hogy milyen egészséges a bőröm. Ha a szemem nem csal, magam sem tudok jelentősebb ráncosodást találni rajta, pedig nyugdíjas korú vagyok. Sok 40 évesnek több ránca van, mint nekem. **Egészségem rendbe jött, csakúgy, mint nővéremé. A szauna ára már bőven megtérült.**

Még egy pár szót a barátomról, Dougról, akinek a fején rosszindulatú bőrhibák, foltok, szemölcsök voltak. Az orvosok ezeket mindig csak széles és mély vágásokkal tudták eltávolítani, helyükön többé haj sem nőtt. Egyes helyeken a folt egészen sötétvörös volt. Kérte hogy kipróbálhassa a szaunát. **10 nap múlva a foltok természetes színűvé kezdtek válni, 25 nap után pedig kezdtek eltűnni, helyükön egészséges bőr képződött és még a hajnövekedés is megindult. Doug ezután saját szaunát vásárolt.**”

#### **Josiah Dobbs:**

„Feleségem akarta a szaunát én eléggé bizalmatlan voltam. Pár nappal megérkezése után azonban egy munkabaleset következtében hatalmas zúzódást szenvedtem a lábikrámon. Nagyon fájdalmas volt, sántítottam miatta. Feleségem javaslatára reggel és este 30–30 percet töltöttem a szaunában, lábamat a sugárzóhoz közel tartva. **A fájdalom nagyon gyorsan enyhült, a zúzódás is javult. Három nap múlva már gyakorlatilag fájdalom nélkül tudtam járni.** Ma, a negyedik napon már gyógyultnak érzem magam és annyira egyetértek a feleségemmel, hogy ezt az esetet meg kellett Önöknek írnom.”

#### **Harold Sawl:**

„80 éves fejjel jól ismerem az iszapfürdőzést, a svéd és török fürdőket. Egyik sem hasonlítható a **Sunlight** szaunához. Ezzel már 5 napos használat után csodálatos eredményt tapasztaltam. Öt évvel ezelőtt, a bokámból vénát ültettek át a lágyékhajlatomba. **A műtét óta a lábam állandóan duzzadt, puffadt volt. A szauna használata után viszont azonnal lelohadt. Ezen kívül tisztának és kipihentnek érzem magam és kitűnően alszom. Határozottan javasolni tudom mindazoknak, akiknek fájdalomcsillapításra vagy méregtelenítésre van szükségük.**”

#### **Testsúlycsökkentés**

##### **Bob Hedrick:**

„Egy hete használok **Sunlight Solo** szaunát, naponta 45 percig a 7-es vagy 8-as fokozatban és máris **jelentős eredményt értem el. Testsúlyom 2,5 kg-mal, derékbőségem 2,5 cm-rel csökkent és tele vagyok energiával, koncentrálni is jobban tudok.** Úgy érzem, a most vásárolt Solo szauna életem egyik legjobb befektetése volt.”

##### **Lori Warsaw:**

„Nagyon elégedett vagyok **SOLO** szaunájukkal, melyet most helyeztünk üzembe a „Lady of America” szépségszalonunkban. **Attraktív megjelenésű és olyan fantasztikus verejtékeztető hatása van, melyet hagyományos szaunáknál nem lehet tapasztalni.** Szalonunk több mint 2500 hölgytagja mindig a legújabb fitness módszereket igényli, melynek a **Sunlight** szauna mind a testsúlycsökkentésben, mind a vérkeringés javításában és mind a méregtelenítésben tökéletesen megfelel. **Nekünk állandó és folyamatos bevételt, vendégeinknek csodálatos szolgáltatást jelent.** Először díjtalan szaunázási lehetőséget biztosítottunk számukra és mára már kifejezetten szauna-hívókká váltak. **Számukra ez egészséget, nekünk pedig profitot hoz.**”

#### **Krónikus kimerültség enyhítése**

##### **Jason Lincoln Jeffers**

Mr. Jeffers 2001-ben alapította a **Sunlight Saunas Inc.** céget, amely napjainkra már az Egyesült Államok vezető szaunagyártója lett. A cég 2004-ben bekerült a „100 legjobban növekvő cég” amerikai listájába. A sikertörténetet -a cégalapítást- tulajdonképpen Mr. Jeffers nem mindennapi története indította el, amit Ő maga mesél el:

„Hat hónappal a 25. születésnapom előtt váratlanul és hirtelen mérhetetlen fáradtság öntötte el egész testemet. Hogy érzékeltessem, hogy miről is van szó, emlékezzenek vissza egy nagyon súlyos influenzájukra. Vegyék ezt tízszer erősebbnek, és vegyék figyelembe még azt is, hogy ezt nap mint nap éreztem 12 éven át. Tulajdonképpen a „Krónikus Fáradtság Szindróma” áldozata lettem, amitől sokan mások, különösen az ambíciózus, tettekész fiatalok szenvedtek Amerikában. Mire 25 éves lettem, a folytonos stressz, a nyugtalanság és az önromboló fokozott szellemi igénybevétel, melyet gyermekkorom óta magamra kényszerítettem, megtette a hatását: bár kívülről nézve teljesen egészségesnek tűntem, belül ez egyáltalán nem így volt, depressziós lettem.

Tinédzserkorom két súlyos autóbalesete, amely gerincsérüléssel is járt, ugyancsak hozzájárult a krónikus fáradtság, az arcommal kapcsolatos fájdalmak és állandó szédülés kialakulásához is. Ez a szédülés végül olyan mértéket öltött, hogy úgy éreztem magam, mintha állandóan tengeri hajón lennék. Végül még a higanymérgezés tünetei is előjöttek, amit az okozott, hogy még 15 éves koromban lyukas fogaimba amalgám töméseket kaptam. (Az amalgám fő anyaga a higany, a plutónium után a második legmérgezőbb elem.) **Az évek során a higany beszívárgott testszöveteimbe, belső szerveimbe, csontjaimba. Immunrendszerem lassan, de biztosan és folyamatosan kezdett leromlani.**

Végülis odáig jutottam, hogy elhatároztam: olyanoktól kérek segítséget, akik vissza tudják fordítani ezeket a káros folyamatokat, amelyeket meggondolatlan és felelőtlen gyermek –és ifjúkorom okozott.

Első gyógykezelőm egy fogorvos volt, aki minden amalgám fogtömésemet nem mérgező anyagúra cserélte. Bár megszüntette a mérgeforrást, de a testembe, a sejteimbe felszívódott higany továbbra is ott maradt.

Második kezelőm egy kiropraktor volt, akinek egyszerű filozófiája szerint az agytörzs vezérli az idegrendszert, ez pedig az immunrendszert és minden belső szervet. Az agytörzs burkolatának, különösen a két felső csigolyának az egy oszlopban, és idegi behatásoktól mentesen tartásával a gerincoszlop többi része és a csontváz automatikusan kiigazítja magát, és így optimális állapotába állítja vissza az idegrendszert. Ezáltal a test regenerálja a testszöveteket, kijavítja a sérüléseket, és általában gyógyul.

Harmadiknak egy orvos kezelt, aki egész praksisát a higanytól és az egyéb nehézfémektől való megszabadításnak, a méregtelenítésnek szentelte. Ő is egyszerű elveket vallott: **a mérgek testből való eltávolítása által a sejtek kitisztulnak, ezáltal a test regenerálja a szöveteket, kijavítja a sérüléseket, és általában gyógyul.**

Két évvel a gerincgyógyítás és a méregtelenítés után szerető és gondoskodó nagynéném megosztotta velem legújabb ismereteit, az ún. távoli infravörös sugárzás rendkívüli előnyeiről. Kaptam tőle egy infravörös fűtésű takarót, amit használni kezdtem és már rövid idő után éreztem, hogy jelentősen kiegészíti a méregtelenítő programomat.

Miután hat hónapig minden este a takaró alatt aludtam, akkori fogorvosom (aki a környezetbarát és holisztikus fogászat híve volt) azt javasolta, hogy a nehézfém méregtelenítő programom kiegészítéseként használjak napsugárszaunát. Soha nem felejttem el, amikor először használtam a napsugárszaunát. **Annyira pihentető és nyugtató volt! Nyugalmat, passzivitást és békét éreztem, és miután lezuhanyoztam magamról a verejtéket, kívül-belül tisztának éreztem magam.** Azonnal tudtam, hogy egy forradalmian új gyógyító eszközt találtam, melyet saját otthonomban, bármikor, akár naponta is használhatok. Egy idő után energiám kezdett visszatérni. Életem lassan és folyamatosan változni kezdett. Ma már egészséges vagyok, tele energiával, az élet minden napját élvezem.

Motivációm a pénzkeresésből a mások megsegítésére változott. Tudtam, hogy a pénz csak akkor használ, ha előbb adni is tudok valamit. **Ha böngészik majd a [www.sunlightsaunas.com](http://www.sunlightsaunas.com) honlapot, még sok mindent fognak megtudni erről a csodálatos és valóban forradalmi gyógyító technológiáról, a távoli infravörös terápiáról.**

A távoli infravörös terápia teljesen biztonságos, természetes, és valójában egy olyan energiatípus, melyre minden élő szervezetnek szüksége van az optimális egészségi állapot eléréséhez. Ha nem kapunk elegendő infravörös fényt, akkor legyengültek, betegek leszünk. Bolygónkon minden életforma egyaránt igényli ezt a bőségesen áradó sugárzást a teljes béke, nyugalom és egészség eléréséhez, mert ez nemcsak gyógyító, hanem *megelőző gyógykezelés* is.

### Szívproblémák

**Sandy Updegraff:**

„56 éves férfi vagyok és egész életemben magas volt a véremben a trigliceridek (zsírtartalom) aránya. Apám szerint, (aki csontkovács volt) ez genetikai örökségem, mert az övé is mindig magas volt, és nem tudott tenni ellene semmit. **Miután azonban heti ötször használtam a szaunámat nyolc héten át, végeztem egy vérképvizsgálatot, és a következő eredményeket kaptam: a triglicerid szintem 163-ról 67-re, koleszterinszintem pedig 161-ről 145-re csökkent.** Végül extra előnyként említhetem, hogy testsúlyom 3 kg-mal, ruhaméretem pedig két számmal csökkent.”

**Bob Macy:**

„Már a **Solo** szaunáról és a **Solo Pad** matracról szerzett első benyomásaim is minden képzeletet felülmúltak. Szokásos aerob gyakorlatomat végeztem, a szaunát 50%-ra, a matracot közepes fokozatba állítottam 25 percre. **Nagyon kellemes, barátságos meleget éreztem.** Leterítettem a **Solo** rendszerhez kapott törölközőt és magasabb fokozatra állítottam a matracot. 10 perc múlva éreztem a barátságos meleget, majd 15 perc múlva izzadni kezdtem. 20 perc után még további 5 percet állítottam be, ami még bőségesebb verejtékezést okozott. A 25. percnél a szaunát lejjebb állítottam 30%-ra a matracot pedig alacsony fokozatba. Pompás érzés volt. A rendszer használata előtt megittam kb. egy liter vizet. A **Solo** szauna függönyét a vállamra helyeztem, így a nyakam és a fejem szabadon volt. Feleségem és fiam is nagy élvezettel használja. Mindenkinek csak javasolni tudom ezt a kiváló szerkezetet, és szívesen adok róla referenciát. Gratulálok a konstruktőröknek és a cégnek ilyen kiváló termékek előállításáért.”

**Buck és Connie Krieger:**

„Férjemmel mindketten nagyon elégedettek vagyunk a **Sunlight** napsugárszaunánkkal. **Férjem eddigi keringési zavarai már az első héten jelentősen javultak a naponkénti használat következtében, a második heti kezelés után pedig krónikus testüreggyulladásai valamint kínzó fejfájása is csökkent.** Kevesebb, mint 30 nap múlva koleszterinszintje, és vérnyomása is csökkent. Általában elmondhatom, hogy a napi 20 perces szaunázás mindkettőnk számára egyaránt fizikai –és mentális energianövekedéssel jár. Már nem is tudnánk megenni a napsugárszauna nélkül.”

### Bőrproblémák

**Jaganath Carrera** alelnök, Keleti Akupunktúra és Hagyományos Gyógyászati Iskola:

„Már négy hónapja van **Sunlight** szaunám, és úgy éreztem, meg kell írnom Önöknek, hogy mennyire meg vagyok vele elégedve. Én magam a Keleti Akupunktúra Iskolát vezetem, ahol minden szobában használunk infravörös lámpákat, hogy mindig élvezhessük ennek a kezelésnek az előnyeit. Egyszerűen fantasztikus ebben a kellemes, lágy sugárzásban tartózkodni: pihentet, és regenerál. **Az ízületi fájdalmak csökkennek, a vérkeringés fokozódik, az anyagcsere javul, az arc színe egészségesebb és a ráncok is eltűnnek, amint a mérgek a szervezetből eltávoznak. Feleségem sajnos asztmás, és amíg a hagyományos szaunában mindig légzési zavarai voltak, ilyet az infravörös szaunában nem tapasztalt.** Így hetenként 3-4 alkalommal is képes szaunázni. Mindezekon felül a szauna még mint bútordarab is esztétikus, alkalmas mind otthoni, mind irodai elhelyezésre. Úgy gondolom, hogy minden otthonban ott kellene legyen egy napsugárszauna.”

### Egyéb alkalmazások

**Sheila Fink:**

„A napokban nem ültem a számítógépemnél, ezért csak most értesítem Önöket arról, hogy **Sunlight Solo** szaunám csütörtökön megérkezett, és még aznap esete ki is próbáltam. Olyan pihentető volt! Most, hogy már többször használtam, a hőmérsékletet is feljebb állítottam. Úgy éreztem magam, mintha az augusztusi tengerparton feküdnék, és azt is éreztem, amit a használati utasításban olvastam: **a sugárzás egész belsőmet átmelegítve, mélyen behatolt a bőröm alá.** Napjaimnak kétséget kizáróan ez a legpihentetőbb része.”

#### **Glenn Letkof:**

„El kell mondanom Önöknek, hogy ma ismét használtam a szaunámat: először 10 percig bemelegítettem, majd 50 percet töltöttem benne. **Jobban verejtékeztem, mint tegnap, amikor első ízben használtam a készüléket.** Csaknem elolvadtam! Bőröm minden négyzetcentiméterének fantasztikus élvezet volt! **Olyan, a legteljesebb és legalaposabb verejtékezést éreztem, mint még soha.** A meleg behatolása gyengéd, ugyanakkor pompás is volt. És amikor kiszállsz belőle, kipihentnek és újjászületettnek érzed magad. Ez egy szuper készülék!”

#### **Marcy L. Rochford:**

„Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy köszönetemet fejezzem ki Önöknek, hogy segítettek új **Sunlight** szaunák telepítésében három női fitness szalonunkba. **A szaunák nemcsak új klubtagokat jelentettek, de régi vendégeink is rájöttek, hogy milyen előnyökkel is jár használatuk.**

Azóta már igen sok klubtagunk élvezte az enyhítő pihenést, valamint a napi stressztől való megszabadulás lehetőségét, ezért napi 30 percet is hajlandók áldozni erre zsúfolt napirendjükből, míg mások egészségügyi szempontok, pl. izomfájdalom, vagy ízületi gyulladás enyhítése miatt használják. **A Sunlight szaunák üzembehelyezése így egy további ok volt, amiért egyre többen csatlakoztak klubunkhoz szemben versenytársainkkal, akiknek nincs ilyen készülékük.**

Tervezzük további Sunlight szaunák üzembe helyezését új klubhelyiségeink megnyitásakor.”

#### **ESETTANULMÁNY: LIPOPHYLIKUS MÉRGEK KIÜRÍTÉSE FAGGYÚMIRIGYEKEN KERESZTÜL (David E. Root, M.D., Gerald T. Lionelli, Marcel Decker, 1987.)**

Egy 23 éves nőt vizsgáltunk „**vegyi anyag behatások**” miatt, ami torokgyulladást, szembántalmakat, rekedtséget, nagyfokú testi gyengeséget, letargiát, rossz alvást, és általános rossz közérzetet okozott.

Munkája egy ipari vállalatnál az olajtüzelésű turbina kéményében lerakódott korom és hamu eltávolítása volt egy olyan korrozív hatású mosófolyadékkal. A hölgy arcát, homlokát, mellkasát és háta felső részét gennyes pörsenések borították, nyirokcsomói kemények voltak. A diagnózis alacsony szintű mérgezés volt. **Infraszaunás méregtelenítő kezelést kapott az idegen vegyi anyagok kiürítése céljából. A kezelés negyedik napján feketés váladék kezdett jönni bőrének pórusaiból, ami szaunázás közben egyre gyengülő módon folytatódott a gyógykezelés végéig.**

A kezelés végére csupán 3 pattanás maradt a hátán, de ezek sem voltak gyulladásra hajlamosak. **A mérgezőanyagok eltávolítása a szervezetéből egyéb kórtüneteinek javulásával is járt.**

„**Végleges higany-eltávolítás? A nehézfémektől és a mérge (peszticid) maradványoktól való megszabadulás legjobb útja? Ez az infravörös szauna. Évtizedek óta ismeretes, hogy az elraktározott mérgek, nehézfémek eltávolításának csodálatos módja a verejtékezés.** Az Enviromental Units Dallasban (Dr. Willam Rea) és North Charlestonban (Dr. Allan Liebermann) a szaunát a méregtelenítés eszközeként alkalmazta, és a legbetegbebb emberek is meggyógyultak. De jó néhányan - köztük magam is - nem tudtuk a szaunázást elviselni. Erősen vert a szívünk, szédültünk, fáj a fejünk és gyengének, betegnek éreztük magunkat. Az infravörös szauna azonban sokkal elviselhetőbb volt: az általa használt energia alacsonyabb hőmérsékleten, sokkal jobban behatolt a testszövetekbe.”

„A testben felhalmozódott higanytól széklet, vizelet és verejtékezés útján lehet megszabadulni. A verejtékezés a leghatásosabb és legtermészetesebb. Ha figyelembe vesszük az egész életen át tartó cselekvőképtelenséget és a betegségek (szívbetegség, vegyszerérzékenység, krónikus kimerültség, izomfibrilgia, krónikus fájdalmak, migrén, Alzheimer kór és egyéb más - vegyi és fémes mérgezések okozta - betegségek) költségeit, akkor a szauna beszerzése a legolcsóbb megoldás.”

#### **Yamazaki, Toshiko eseteleírása:**

Dr. Toshiko Yamazaki orvosnő saját klinikájában végez orvosi kutatásokat Japánban. „**A távoli infravörös szauna terápiák**” című könyvében tárgyalja a tudományos alapelveket és érdekes klinikai esetekről számol be.

## **RÁKKAL KAPCSOLATOS KEZELÉSEK**

**A 63 éves Mr. I-nek garatnyílás rákja volt.** Ifjúkora óta nem vetette meg az alkoholt és erős dohányos is volt. Kétoldali mellkasi fájdalmakkal jelentkezett klinikámon. Elmondása szerint gyomorröntgen vizsgálaton mindent rendben találtak. Kétkedni kezdtem a diagnózisban. Rendellenességet találtunk a nyakában és gerinc-csontjaiban. **A vérvizsgálat a májcirózist és krónikus májgyulladást mutatott ki.** Ezt valószínűleg az alkoholizmus okozhatta.

A rákvizsgálati eredmény is pozitív volt, az „alfa-foszfát-protein” vizsgálat eredményei alapján pedig valószínűsítettük, hogy májának állapotát egyéb szerveiben lévő problémák okozzák. Radiológus specialistától gerinc és gyomor röntgenfelvételt kértünk. A gyomor és nyelőcső felvételek után azonnal telefonált: **megállapította a garatnyílás rákot és Mr. ”I” életét másfél hónapban határozta meg.**

Az orvos azt hitte, hogy Mr.I. már elment, ezért véleményét őszintén és kertilés nélkül mondta el a telefonba. Sajnos ő a taxijára várakozva még a váróban volt és mindent hallott! Teljesen összeomolva mondta el, mit hallott. Hasonló esetet elmondva, amikor a beteg teljesen és végérvényesen meggyógyult, meg tudtam győzni, hogy kezeltesse magát velünk.

Akkoriban mellkasi fájdalmaira olyan aszpirin jellegű fájdalomcsillapítót szedett, amelyet később kivontak a forgalomból rákot okozó mellékhatása miatt. Véleményünk az volt, hogy Mr. I. a fájdalomcsillapító okozta mérgezést szenvedett el, rákosodását kifejezetten ez a gyógyszer okozta.

Első lépésként el kellett távolítani a mérgezést okozó anyagot, lerombolni a rákos sejteket és segíteni őt a fájdalom elviselésében. **A felgyülemlett méréganyag eltávolítására egy infravörös szaunát alkalmaztunk. Ennek oka az ilyen szaunák azon tulajdonsága volt, miszerint képesek a méréganyag kiválasztására, és a rákos sejtek növekedésének megakadályozására az infravörös hullámok behatolása által.**

A kezelés elementáris hatással volt a mellkasi fájdalmakra. **Az erőteljes izzadás, a felhalmozódott veszélyes összetevők és salakanyagok hatékony eltávozása miatt napról napra jobban érezte magát.** Mivel a nagy mennyiségű veríték értékes ásványi anyagok, mint pl. kálium eltávozását is eredményezték, a beteg diétájának, az eltávozó ásványi anyagok pótlásának különös figyelmet szenteltünk. A diagnózis ellenére, mely szerint csak másfél hónapja volt hátra, 3 hónap múlva egészségesen bocsátottuk el a klinikáról.

Mr. S. korábban birkózó volt és egy szép nagy pocakkal több, mint 110 kg-ot nyomott. **Amikor klinikámra jött, hasában egy gyomorrák miatti ököl nagyságú daganat volt.** 70 éves elmúlt, operálni sem lehetett. Klinikánkon akkor jelentkezett, amikor már közölték vele, hogy 3 hónapja van hátra.

Kövérsege miatt diétára fogtuk és infravörös szauna kezelést kapott: két hónap alatt több mint 20 kilót fogyott. **Az infravörös szauna kezelés eredményeképpen daganata egy hónapon belül kisebb lett, míg gyomorfájdalmai már napok múlva csökkentek.** Mivel erőnléte nem romlott, rákromboló gyógyszereket adtunk neki és folytattuk a napi infravörös terápiát. A merev és kemény hasfalak fokozatosan puhábbak lettek, étvágya is visszatért. **A még jobb eredmény elérése érdekében a mellékhatások elkerülésére a rákgyógyszerek adását is megszüntettük. Egy éves folyamatos klinikai kezelés eredményeként olyannyira felépült, hogy elbocsáthattuk.**

**A tény, hogy ilyen súlyos betegek élete látható szimptómák nélkül megmenthető volt, az infravörös kezelések hatékonyságát mutatja.**

Yamazaki, Toshiko - „**A távoli infravörös szauna terápiák**” Man and History Co. kiadó, Tokyo, Japán, 1987



## MAGYARORSZÁGON

ÉVENTE **300.000** BETEG ESIK KI TÖBB HÉTRE A MUNKÁJÁBÓL,

**500.000** KAP RENDSZERES FIZIOTERÁPIÁS KEZELÉST,

**2.000 - 2.500** VÁLIK ROKKANTNYUGDÍJASSÁ GERINCBETEGSÉGEK MIATT

ÉS

**A KRÓNIKUS BETEGSÉGEK 80 SZÁZALÉKA IS GERINCELVÁLTOZÁSOKBÓL ERED!**

**MINDEZEKET A BAJOKAT MEGELŐZHETI, MÁR KIALAKULT GERINCPROBLÉMÁIT ORVOSOLHATJA**

**MINDÖSSZE NAPI 15 PERC IDŐRÁFORDÍTÁSSAL!**

A Marketing-Mix 7000 Kft. olyan készülékek felkutatását és forgalmazását tartja küldetésének, amelyek elsősorban hosszú távú egészség megőrzési funkcióval rendelkeznek.

Készülékeinket használják orvosi, természetgyógyászati és szépségipari vállalkozásokban szolgáltatásra is, de használják családoknál is, a legfiatalabbtól a legidősebb generációig. Ha Ön képernyős munkát, tartós ülő- vagy tartós álló munkát végez, gépkocsit vezet, akkor ki van téve a fent leírt veszélyeknek, hiszen gerincoszlopa nagyobb megterhelésnek van kitéve, mint amit károsodás nélkül elbír.

Ha panaszai miatt nem kíván tartósan – káros mellékhatásokat is okozó – gyógyszereket szedni, keressen fel bennünket, biztosan tudunk valamilyen megoldást kínálni.

**FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNÁK – NAPSUGÁRMATRACOK**

**HAGYOMÁNYOS ÉS LEVEGŐÁGYAS VITALITÁSNÖVELŐ KÉSZÜLÉKEK (CHI-GÉPEK)**

**OXIGÉNTERÁPIA**

**ESZKÖZÖK ÉS KÉSZÜLÉKEK KÉPERNYŐ ELŐTT DOLGOZÓK EGÉSZSÉGVÉDELME**



*Corpore Sano*