

Professzionális fekvő és összecsuksukható családi ülő infrasaunák

Tájékoztató

2006.



Marketing-Mix 7000 Kft.

Forgalmazói iroda: Budapest 1015 Hunfalvy u. 8.
Telefon: 225-0777; 457-0777; Mobil: 06-20-235-3828
Fax: 316-9029

Honlap: <http://www.marketingmix7000.hu>
<http://www.chi-gep.hu>

E-mail cím: info@marketingmix7000.hu

TARTALOM

| | |
|--|----|
| TARTALOM | 1 |
| ÁLTALÁNOS TÁJÉKOZTATÓ | 2 |
| A XXI. SZÁZAD SZAUNÁI: A FEKVŐ ÉS ÖSSZECSUZHATÓ NAPSUGÁRSZAUNÁK | 6 |
| A NAPSUGÁRSZAUNA HASZNÁLATÁNAK ELŐNYEI | 8 |
| (A HAGYOMÁNYOS FORRÓLEVEGŐS SZAUNÁVAL SZEMBEN) | 8 |
| A FEKVŐ RENDSZERŰ NAPSUGÁRSZAUNÁK TITKA..... | 9 |
| GYÓGYÁSZATI – EGÉSZSÉGÜGYI – KOZMETIKAI ELŐNYÖK A FEKVŐ VAGY HORDOZHATÓ NAPSUGÁRSZAUNA HASZNÁLATA SORÁN..... | 11 |
| NÉHÁNY HAZAI ORVOSI ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI ESETLEÍRÁS ÉS TAPASZTALAT FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA ALKALMAZÁSÁVAL..... | 18 |
| SZÉPSÉGIPARI ESETLEÍRÁSOK ÉS TAPASZTALATOK, AJÁNLOTT DIÉTA FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA ALKALMAZÁSÁKOR | 20 |
| AJÁNLOTT DIÉTA ÉS TAPASZTALATOK..... | 21 |
| A STRESSZTŰRŐ KÉPESSÉG NÖVELÉSE ÉS AZ ÉLETKOR MEGHOSSZABBÍTÁSA | 23 |
| SEJTBIOLÓGUS ÉS NEUROLÓGUS VÉLEMÉNYE ÁLTALÁBAN A SZAUNÁZÁSRÓL..... | 23 |
| AZ ESETLEÍRÁSOKBÓL LESZŰRHETŐ TAPASZTALATOK | 25 |
| (FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA ALKALMAZÁSA) | 25 |
| MŰSZAKI ADATOK, MŰSZAKI ÉS GAZDASÁGI ELŐNYÖK, YC-726 ÉS MC-302 FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA | 26 |
| FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNÁK ALKALMAZÁSA SZOLGÁLTATÁSRA A LEGGYAKRABBAN FELTETT KÉRDÉS: A BERUHÁZÁS MEGTÉRÜLÉSE | 28 |
| ÁRLISTA | 30 |

ÁLTALÁNOS TÁJÉKOZTATÓ

A HŐ ÉLETTANI HATÁSAI ÉS AZ INFRAVÖRÖS HŐKABIN (NAPSUGÁRSZAUNA) ALKALMAZÁSA A GYÓGYÍTÁSBAN ÉS SZÉPSÉGÁPOLÁSBAN

A/. RÖVID KIVONAT

A hő emberi szervezetre gyakorolt hatása

Az emberi test felmelegítése jótékony hatással van a szervezetre. A vérellátás fokozódik, az anyagcsere és a kiválasztási folyamatok meggyorsulása következtében fokozódik a szervezet salakmentesítése (izzadás), csökken a túlzott savasodás. **Testünk immunrendszere aktivizálódik, védekező és öngyógyító erőink növekszenek:** a test melegének növekedése mozgósítja a fehér vértesteket, védekező anyagainkat és mechanizmusainkat. A vérkeringés gyorsulása jótékony hatást gyakorol a szív- és keringési rendszerre is.

A hő gyógyító hatásának alkalmazása

A meleg gyógyító hatását az emberiség már évezredekkel ezelőtt felfedezte és használta reuma, köszvény, isiász, stb. gyógyítására. Parmenidész, a 2500 évvel ezelőtt élt orvos azt mondta: "Adjatok egy szert, amivel lázat kelthetek és minden betegséget meggyógyítok." Régóta közismert a meleg gyógyító hatása a megfázás hurutos és reumatikus következményeinél is. Korábban felforrósított téglát, korsót, különböző anyagokból készített ágymelegítőket, később elektromos fűtőpárnát használtak. Az emberi test természetes infravörös kisugárzásának gyógyító hatásán alapul az évezredek óta használt kézzrátételes gyógyítás. Korunkban fejlesztették ki az infravörös sugárzású elektromos lámpákat. Az egész emberi testet jótékony infravörös sugárzással elárasztó infravörös hőkabinok pedig napjainkban kezdenek rohamosan elterjedni.

A hő gyógyító hatását legeredményesebben a következő betegségeknél lehet alkalmazni: mindenféle reumatikus jellegű betegség, az izmok és ízületek megbetegedései, hosszú ideje tartó gerinctáji fájdalmak (hát- és derékfájás, lumbágó, isiász, Bechterew-kór, nyakmerevedés), ízületi elváltozások, vállmerevség ill. váll-kar tünetcsoport, csípő- és térdizületi panaszok, izommerevség; továbbá: megfázásos és allergiás megbetegedések, nátha, melléküreg- és egyéb gyulladások, légúti megbetegedések, hörögőasztma, krónikus hörghurut.

A természetgyógyászatban: méregtelenítés. A szervezet salakmentesítése csökkenti a mozgásszervek, izmok, ínshalagok, kötőszövetek, ízületek fájdalmas elváltozásait, az életkor növekedésével gyakoribbá váló krónikus megbetegedéseket, amelyek okozati összefüggésben állnak a szervezet elsavasodásával.

Szépségápolás: a leghatékonyabb fogyasztóeszköz. A bőr vérellátását javítja, a bőrt megszabadítja a szennyeződésektől, az elhalt hámsejtektől. Ezáltal az "megfiatalodik", lágyabb és puhább, rugalmasabb lesz.

AZ NAPSUGÁRSZAUNA - A GYÓGYÍTÓ HŐHATÁS ALKALMAZÁSÁNAK LEGMODERNEBB ESZKÖZE

Az infravörös hő kabin a láthatatlan hasznos fény tartományában 2-25 mikrométer hullámhosszúságú infravörös sugarakat bocsát ki (mint a koraszülött osztályok inkubátora). Ezek forrása egy szabadalmaztatott, különleges, összetett anyagból készített spirális alakú ellenállástest, amelynek közvetlen melegétől bársonyos tapintású hőálló szövet védi a testet. A kabin belső burkolata olyan egyenletes és kellemes melegsugárzást bocsát ki, mint amelyet a napsugár által felmelegített homokban érezhetünk. **A bőr gyengéden és egyenletesen felmelegszik, a pórusok kitágulnak, a sugarak egyenletesen áthatolnak a vérerekkel gazdagon átszőtt bőrrétegen.** Kb. 4 cm-es mélységben a bőr alá hatolnak, ahol hőenergiává alakulnak és a véráram útján gyorsan eloszlanak az egész testben: rövid idő alatt kellemes melegségérzetünk támad.

Az napsugárszaunában **40 - 50 C° fokos hőmérsékletnél** jólesően, kellemesen és kényelmesen izzadunk. A ma ismert módszerek között ez az egyetlen, amely természetes módon hozza létre az egész szervezetre kiterjedő gyógyító lázhatást. A hő kabin elvégzi a kötő szövetek megtisztítását, a test "szemétlerakó helyeinek" savas salakanyagoktól való megszabadítását. A lerakódások által kiváltott fájdalmak, reumás jellegű panaszok csökkennek, vagy akár meg is szűnnek. **Az infravörös hő kabin kúraszerű vagy rendszeres használata tudatos táplálkozás mellett biztosítja immunrendszerünk megerősödését, az egészség és ellenálló képesség, a fizikai erőnlét helyreállítását és növelését.**

B/. RÉSZLETES TÁJÉKOZTATÓ Az napsugárszauna eredete

Az infravörös izzasztókabin modelljét elsőként 1969-ben Japánban Dr. Tadishi Ishikava készítette el. Ezt a rendszert azonban először csupán orvosok alkalmazták, míg aztán 1979-ben engedélyezték általános használatát. Az első modellt többször átdolgozták és **jelenleg a különböző felépítésű napsugárszaunákat kiterjedten árusítják magánszemélyeknek, szállodáknak, szabadidőközpontoknak, uszodáknak, egészségvédő központoknak, napfény-stúdióknak, ahol sikeresen alkalmazzák azokat az Egyesült Államokban, a Távol-Keleten és Európában.**

Az infravörös sugarak jellege, emberre gyakorolt hatása, alkalmazásának biztonságossága

Az infravörös sugárzási hő egy olyan energiaforma, amely a tárgyakat közvetlenül felmelegíti anélkül, hogy az őket körülvevő levegőt is felmelegítené. **A napsugárszaunában keletkező sugárzási hő összetétele azonos a napsugárzás összetételével, azonban annak káros ibolyántúli komponense nélkül.** Ugyanaz továbbá az összetétele azzal a természetes sugárzásával, amit az emberi test sugároz ki magából. A napsugárszauna a sugárzási hőnek csupán néhány százalékát használja fel a levegő felmelegítésére, többi átalakul az emberi test számára hasznos hővé.

Orvosi vizsgálatok szerint az infravörös sugarakat az emberi test szervei és szövetei szelektíven fogadják magukba. A sugárzási hő mintegy 4 cm mélyen behatol a testszövetekbe. **Az infravörös sugárzásból eredő energiatermelődés, amely a testszövetekben megy végbe, olyan reakciók egész sorának felel meg, amelyek az ember egészségét szolgálják.** Miután bekövetkezett a testszövetek maximális stimulálása, a sugarak folytatják útjukat anélkül, hogy közben károsító hatásuk lenne.

Dr. Peavo Airola, Amerika leghíresebb élelmezéstudósa az alábbiakat állapította meg: "A napsugárszauna által előidézett felmelegedés serkenti és meggyorsítja az anyagcsere folyamatokat, korlátozza a kórokozó baktériumok és vírusok szaporodását. Fokozott aktivitásra készíti az egészséges testrészeket és szerveket. **A test öngyógyító folyamata, ellenálló képessége javul és fokozódik.** A krónikus és akut betegségek (pl. meghűlés, fertőzések, reumás megbetegedések) gyógyulását meggyorsítja a szervezet öngyógyító ereje. **A test kívül-belül alaposan megtisztul és megfiatalodik."**

A napsugárszauna mélyreható izzasztó hatása következtében létrejövő verejtékezés eltávolít a szervezetből sok olyan mérget, ami az anyagcserével kapcsolatos szennyeződés folyamán rakódott le a testben. A napsugárszauna a verejtékmirigyekre kifejtett serkentő hatás által fokozza a bőr kiválasztó, méregtelenítő és tisztító kapacitását.

A nyolcvanas évek az aerobik, fitness és maratoni tréningek időszaka volt. A Berkeley Egyetem vizsgálata azonban 1990-ben azt mutatta ki, hogy a jó erőnléti állapotban maradáshoz nem szükséges ezeket a megerőltető gyakorlatokat végezni, hanem elegendő a szervezetnek bizonyos mennyiségű kalóriát elégetni, teljesen mindegy, hogy miképpen. Egy közepes kondíciójú egyén egy normál szaunában könnyen kiválaszthat egy fél liter verejtéket, és eközben 300 kilokalóriát használhat fel. **A napsugárszauna ezt az eredményt két és félszeresére tudja fokozni: egy 30-40 perces kezelés alatt akár 6-800 kilokalóriát is el lehet égetni: ez egy 15 km-es futótréningnek felel meg.** Az elveszített folyadékot vízívás révén könnyen vissza lehet nyerni, anélkül, hogy a felhasznált kalóriákat újra bevinnénk a szervezetbe.

Normál szaunában a verejték 97 %-ban vízből áll, míg a napsugárszaunában 80 %-ban vizet veszünk, a többi 20 % összetétele: zsír, koleszterin, zsírban oldott mérgező hatású anyagok, nehézfémek és savak.

A napsugárszauna használata maximálisan biztonságos: nincs a sugárzásnak káros komponense, továbbá a szervezetet érő hőhatás is sokkal közelebb van a normális testhőmérséklethez, mint a hagyományos szaunánál. Az alacsony hő tartomány gyermekek számára is veszélytelenebb és akkor is biztonságosabb, ha az érszűkítő tényezők kockázatát akarjuk elkerülni.

A napsugárszauna használata egyszerűbb mint a hagyományos szaunáé. A forró levegővel működő szauna legalább másfél órányi felmelegedési időt igényel, kazánjának energia fogyasztása lényegesen magasabb. **A napsugárszauna 5 perc alatt tökéletesen előmelegíthető, fogyasztása lényegesen alacsonyabb.** Így akár a magánhasználat, akár a szolgáltatás jellegű használat lényegesen olcsóbb.

A napsugárszauna használata betegségek megelőzésére és kezelésére

A szakirodalmi adatok szerint a napsugárszaunát a következő betegségek megelőzésére és kezelésére használják eredményesen: izületi gyulladás, ágyéktáji fájdalmak, izommerevség, kompressziós csonttörések, trauma után tartósan fennálló sokkállapotok, reuma, isiász, menopauza-szindrómák, álmatlanság, akne (pattanás, pörsenés), emésztőszervi problémák, fülbetegségek, szöveti károsodások, keresztáji fájdalmak, vállizom- és vállízület gyulladás, ekcémák, műtét utáni fertőzések, arcidegbénulások, hasmenés, epehólyag gyulladás, neuraszténia, a medencei szervek gyulladásai, gyermekkori tüdőgyulladások, fagyási sebek.

Vérkeringést serkentő hatás: bizonyos testrészek felmelegítése a test többi részében reflexeket vált ki és értágító hatást eredményez. Az izmok felmelegedése ugyanúgy mint a mozgásuk, a vérkeringés fokozódását idézi elő.

Keringési betegségek kezelése: ha a vér sok koleszterint és zsírt tartalmaz, akkor sűrűbb lesz és a vörös vércsejtek összetapadnak. A vércsejtek felszínének ilyen csökkenése oxigénhiányt okoz, az artériák eltömődhetnek, ez fokozza a vérnyomást és szívinfarktust okozhat. Ha pedig a zsír blokkolja a vércukor sejtek általi felvételét és megszakad az inzulin kiáramlás, cukorbetegség jöhet létre. **Az említett folyamatokra – a vér koleszterin és zsír tartalmának csökkentése által - igen kedvező hatást gyakorol az infravörös hő kabin használata.**

Bőr- és egyéb betegségek kezelése: az infravörös melegrendszerrel végzett kezelés után jó eredmények mutatkoztak az alábbi betegségek esetén: égési sebek, napégés által okozott fájdalom leküzdése, égések után a hegeképződés megakadályozása, a bőr pórusainak eltömődése, pikkelysömör, akne, testszag, ekcéma, lázzal járó csalánkiütés, továbbá krónikus középfülgyulladás vagy középfül-fertőzés, fülzúgás, torokfájás, orrvérzés, (esetleg melléküreg gyulladás.)

Veseműködési zavarok: a mérgező anyagoknak erős kiválasztódása tehermentesíti a vesét, ennek következtében csökkennek a veseműködési zavarokból eredő panaszok (pl. bokaödéma).

Fájdalomcsillapítás, sérülések kezelése: Az infravörös sugárzás – amint az a fenti felsorolásból is kitűnik -hatékony az ízületi gyulladás, fej- és hátfájdalmak, izomgörcsök és izomfájdalmak csökkentésére. Mivel elősegíti azt, hogy az oxigénhiány az izmokban hamarabb megszűnjön, a rándulások és izomhúzódások is gyorsabban és jobban gyógyulnak.

A napsugárszauna használata a szépségápolásban és a sportban

A napsugárszauna használatának leglátványosabb hatása: a bőr megfiatalítása. Az infravörös sugárzás kiválóan alkalmas a bőr vérellátásának serkentésére, ami döntő fontosságú a szép, fiatalos, puha bőr kialakulása szempontjából. A mélybe hatoló megtisztulás következtében a bőr megszabadul a szennyeződésektől és az elhalt sejtektől, ennek következtében az napsugárszauna használata kiküszöböli a bőr érdességét, zsenyévé és lággyá teszi azt, erősíti rugalmasságát, javítja szerkezetét. Ugyanakkor alkalmas akne, ekcémák, pikkelysömör, égési sebek és egyéb bőrsérülések kezelésére, a nyílt sebeket is gyorsabban és kevesebb hegeképződéssel gyógyítja.

Fogyasztás: napsugárszaunában **30-40 perc alatt 6-800 kilokalóriát lehet elégetni!** Összehasonlításként néhány sport kalória felhasználása, Kcal/órában: evezés vagy maratoni futás – 800, squash – 680, úszás vagy kocogás – 400, tenisz – 330, kerékpározás – 300, gyaloglás vagy golfozás – 200. Ezekből az adatokból is látható, hogy az napsugárszaunázással **ugyanolyan gyors fogyasztó hatás érhető el, mint olyan megerőltető sportokkal, amelyeket csak rendkívül jó erőnléti állapotban lévő személyek tudnak űzni.**

Cellulitisz (narancsbőr) megszüntetése: a cellulitisz a laza kötőszövet gyulladása, melynek következtében vízből, zsírból és salakanyagokból álló gélnemű réteg rakódik le a bőr alatt. Az infravörös sugárzás hatására a test izzadással megszabadul az említett káros anyagoktól, a bőr egyensúlyba kerül.

Sport: A napsugárszauna **igen jól használható bemelegítésre**. Rossz idő esetén helyettesítheti a szabadban végzett tréninget. A sportolónak csupán be kell ülnie a kabinba és engednie kell, hogy a hő behatoljon a testébe, egészen a verejtékezés megindulásáig. Ekkora már bemelegített állapotba kerül és megkezdheti a hideg körülmények között végzendő erőfeszítéseket. **A napsugárszaunázás ezen kívül jelentős mértékben meggyorsítja minden féle sportsérülés (húzódás, rándulás, stb.) gyógyulását.**

Fontos tudnivalók a napsugárszauna használatával kapcsolatban

Amint az a fentiekből látható, **az infravörös spektrumnak az a része, amelyet az infrakabin kisugároz, igen nagy számú terápiás hatást ölel fel**. Ezt a tényt világszerte végzett vizsgálatok máris bebizonyították. További vizsgálatok végzése számos helyen folyamatban van.

A napsugárszauna használatával kapcsolatban azonban fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy aki valamilyen betegségben szenved, annak mindenekelőtt orvosával kell konzultálnia. **A fentiekben leírtakat semmiféleképpen sem szabad úgy értelmezni, hogy a napsugárszauna kezelési vagy gyógyítási módszerként orvosi ajánlás és ellenőrzés nélkül is alkalmazható.** Különösképpen fel kell hívni a figyelmet arra, hogy **mindenkinek, aki valamilyen gyógyszeres kezelésben részesül, a napsugárszauna használata előtt fel kell vennie a kapcsolatot a kezelőorvosával és a napsugárszauna használatát az orvossal meg kell beszélnie.**

Különösen érvényes ez a figyelmeztetés terhesség idején, magas vérnyomás, fertőzések vagy sebészeti inplantátumok (pl. fémrudak, fémkapcsok) előfordulása esetén: ezekben az esetekben az infravörös hőkabin használata előtt meg kell győződni arról, hogy a kezelőorvos ebbe beleegyezik és útmutatásokat ad. Orvosi megfigyelés ill. ellenőrzés nélkül nem szabad semmiféle kezeléssel próbálkozni! Veseműködési zavarok, krónikus lupus erythematodesben és sclerosis multiplexben szenvedő betegek esetében pl. egyáltalán nem célszerű a normál testhőmérséklet emelése.

Magától értetődő, hogy **bármiféle, akár enyhe rosszullét előfordulása esetén az infravörös hőkabinnal végzett kezelést meg kell szakítani.**

A XXI. SZÁZAD SZAUNÁI:

A FEKVŐ ÉS ÖSSZECSUKHATÓ NAPSUGÁRSZAUNÁK

A fekvő rendszerű, két részből álló napsugárszauna fizikailag, geometriailag és élettanilag is a leghatékonyabb konstrukció. *Jóval hatékonyabb, mint az ülő rendszerű fakabinos infraszaunák.* Ez részben amerikai kutatók által kifejlesztett sugárforrásoknak köszönhető, amelyek olyan hullámhossz tartományt bocsátanak ki, ami egészen közel áll az emberi test 9,4 mikronos saját sugárzásához. Legjobban ez a sugárzás hat sejtjeinkre, testszöveteinket 3-5 cm mélységben is átmelegíti.

Ezeket a speciális sugárzókat olyan geometriai testekbe – félhengerekbe – helyezték, amelyek a benne fekvő szaunázó számára a legnagyobb hatékonyságot biztosítják: a sugárzás hatékonysága ugyanis a sugárzó és a

besugárzott test közötti távolság négyzetével gyengül. A félhengerekben minden testrészünk a lehető legközelebb van a sugárforráshoz, mert azok belső borítása, a teljes hosszában és szélességében egy nagyfelületű sugárzó testnek tekinthető, a szaunázó pedig sugárzást visszaverő rétegen fekszik.

Élettanilag pedig azért sokkal előnyösebb a fekvő rendszerű napsugárszauna, mert relaxált állapotban jobb a vérkeringés, kisebb a szív és a gerinc megterhelése, jobban kitágulnak a hajszálerek, mindenütt jobb az oxigénellátás. Az elernyedő izmokból, szövetekből könnyebben távoznak a káros lerakódások. Ha az infrasugarak a talpukat is közelről érik, akkor olyan hatást érünk el, mintha a méregtelenítést intenzív talpmasszázs fokozná. Hőfényképek bizonyítják, hogy a hőeloszlás sokkal tökéletesebb, mint az ülő típusú szaunákban.

A fekvő rendszerű napsugárszaunát méregtelenítésre, immunrendszer erősítésre, fogyasztásra és a bőr általános regenerálására, megszépítésére tartják a legkiválóbb eszköznek. **Egyedül ez teszi lehetővé, hogy a zsírban oldódó nehézfémek (ólom, higany, kadmium, alumínium, stb.) és egyes mérgező anyagok, (pl. a dioxin), vegyszermaradványok stb. izzadás útján eltávozzanak a szervezetből.** *A fejlettebb európai országokban és az Egyesült Államokban máris a környezetvédelmi károsodások elleni harc élvonalába került. Könnyebbé teszi a hagyományos lébőjtűkúrás méregtelenítést is: a felgyülemlett mérge- és salakanyagok intenzív lebomlásával járó gyengeség és émelygés elkerülhető, mert a lebomló anyagok a napsugárszauna segítségével sokkal gyorsabban eltávoznak a szervezetből.*

A fekvő rendszerű napsugárszauna azért került rövid idő alatt a **FITNESS** és **WELLNESS** mozgalom élvonalába, mert olyan jó erőnléti állapotot biztosít, mintha valaki folyamatosan megerőltető aerobik gyakorlatokat végezne. A szakirodalom szerint számos betegség megelőzésére, kezelésére is alkalmas.

A kis helyigény és könnyű mozgathatóság vonzóvá teszi családok számára is, **ahol jól megtérülő beruházás: betegségmegelőző hatása miatt** csökken a táppénzes napok száma és az egyre drágábbá váló gyógyszerek fogyasztása. *Kiválóan alkalmas azonban szolgáltatási célokra is.* Alkalmazzák egészségházakban, fizioterápiai és természetgyógyászati rendelőkben, szépségszalonokban, kozmetikákban, gyógyfürdőkben.

Esztétikai szempontból is vonzóbb, mint a fakabinos konstrukció, ugyanakkor kis helyen elfér: akár egy kezelőasztalon, vagy egy szolárium helyén. Használat után a két félhengert egymásba tolva, a fal mellett élére állítva, a tartozékokat belül elhelyezve, tetejére terítőt és akár egy tetszetős dísz tárgyat téve a berendezés egy kisebb bútordarabnak látszik.

Külföldön az elmúlt évtizedekben már nagyon sok tapasztalat gyűlt össze a fekvő rendszerű napsugárszauna használatával kapcsolatban. A forgalmazást azonban csak akkor kezdtük el, amikor már egy éves hazai tapasztalatról is beszámolhattunk. Ma már több mint négyéves itthoni orvosi, természetgyógyászati és kozmetikai tapasztalat is van és ezek nagyon kedvezőek. Pl. **ARTHRO KOMPLEX Mozgásszervi Rehabilitációs és Méregtelenítő Gyógyközpont**, 1027 Budapest, Fő u. 84. (Király Fürdő); **Magyar Természetgyógyászok és Életreformerek Tudományos Egyesülete** (elnök: **Prof. Dr. Török Szilveszter**), 1023 Budapest, II. Árpád fejedelem útja 3-4. sz. fsz. 5.; **KORALL szépségszalon**, 1111 Budapest, Szent Gellért tér 3. **A magán, családi felhasználásban lévő készülékek száma is gyorsan nő és a könnyű szállíthatóság miatt szívesen vásárolják a berendezést közösségi (társasházi, szomszédai, ismerősi) összefogásban is. A fekvő napsugárszaunát külföldi (olasz, osztrák, svéd) szépségszalonokba is szállítjuk.**

Az MC-302 típus a legmodernebb. A félhengerek köpenyén kívül a talp felőli hátfalba is sugárzó elem van beépítve. Külön fejtámasz is tartozik hozzá. A sugárzásvisszaverő matrac szebb és könnyebben kezelhető.

Az YC-726 típusok megjelenése szerényebb, de a köpenyek sugárzói ugyanolyan hatékonyak. Kapható digitális, ill. hagyományos tekerőgombos kapcsolódobozzal is. Ez utóbbit inkább családok, lakóközösségek szokták vásárolni.

Az összecukható és használat után félretehető MS-5800 típusba ugyanazok a **hatékony sugárzó testek vannak beépítve, mint a fekvő rendszerű napsugárszaunába.** Így ez a konstrukció is **hatékonyabb, mint a fakabinos típusok.** Emellett igen nagy előnye, hogy **könnyen szállítható és nem is igényel állandó helyet.** Könnyen át lehet vinni másik lakásba, nyaralóba, stb. Ezt a típust inkább családi, mint szolgáltatási célra ajánljuk. Ára bruttó **243.600.- Ft.**

AZ INFRASZAUNA HASZNÁLATÁNAK ELŐNYEI

(A HAGYOMÁNYOS FORRÓLEVEGŐS SZAUNÁVAL SZEMBEN)

1. Kedvezőbb hőmérséklet: az infravörös hő kabin használata sokkal kellemesebb érzés, mert alacsonyabb, 40-60 C°-os hőmérsékleten fejt ki ideális hatását. A hagyományos szauna a hő közvetlen formájával dolgozik, jóval magasabb hőmérsékleteken: meleg levegő vagy gőz keringésével, ezek bőrre gyakorolt közvetlen hatásával. Az napsugárszaunánál viszont a bőr és a bőr alatti szövetek nincsenek túlzottan magas hőhatásnak kitéve, mert **a sugarak mélyen behatolnak a bőr alá, a test szöveteibe, így a normális testhőmérséklethez sokkal közelebb álló hő belülről kifelé gyakorol nyomást.**

2. Jobb méregtelenítő hatás: a fentiek következtében az izzadás mennyisége kb. háromszor annyi, mint a hagyományos, magas hőmérsékletű szaunákban. A kiizzadt verejtékben a belülről kifelé irányuló hőhatás következtében kb. 3-7-szer nagyobb mennyiségű nem vízjellegű összetevő található, a mélyen fekvő testszövetek jobb elérhetősége által **a méregtelenítő hatás 20-60-szorosa a hagyományos szaunáénak.**

3. Szélesebb körű használhatóság: sok olyan esetben, amikor a hagyományos szauna a fejet is érő hőterhelés és a magasabb hőmérséklet miatt nem használható, a napsugárszaunát lehet használni, mert egyrészt itt a fej a kabinon kívül helyezkedik el, másrészt a szervezetet érő hőhatás sokkal közelebb van a normális testhőmérséklethez.

4. Nagyobb hatékonyság testformálás, fogyókúra esetén: az napsugárszaunával 2,5-szer rövidebb idő alatt érünk el azonos kalória felhasználást. A készülék 30 perces használatával 900 kalória veszteséget lehet elérni, amit vízfogyasztással nem vesz vissza a szervezet (ez kb. 15 km-es futótréningnek felel meg). A kúraszerű, vagy tartós használat a zsírcsoportokat fellazítja, a nyirokfolyadékok intenzív keringtetésével **az izomzatot átrendezi: az alakot ideálisan átformálja.**

5. Szépségápolás: a pórustisztító és sejtregeneráló hatás következtében, a bőr egy 10-15 kezelésből álló kúra alatt 5-10 évet fiatalodik. Ez a napsugárszauna használatának leglátványosabb külső hatása.

6. **Sport:** kiválóan alkalmazható - különösen teremsportoknál, vagy rossz időben, a szabadban végzett tréning helyett - bemelegítésre, a sportsérülések elkerülésére.
7. **Az energiaszint növelése:** a méregtelenítő funkció közvetlen következménye, hogy az egész szervezetre stimuláló hatása van. **Energiaszintünk, szellemi és fizikai teljesítményünk az élet minden területén növekszik. Sokkal kevésbé leszünk fáradékonyak, testi-lelki tűrőképességünk és fájdalomküszöbünk jelentősen megnő.**
8. **Betegségmegelőzés:** az immunrendszer erősítése sokkal hatékonyabb. Könnyebben elkerüljük az allergiát, megfázást, influenzát, egyéb megbetegedéseket. Ha a betegséget mégis megkapjuk, sokkal hamarabb kigyógyulunk belőle.
9. **Gyógyítás:** az infravörös spektrumnak az a része, amelyet az napsugárkabin kisugároz, igen nagy számú terápiás hatást ölel fel. Az Általános Tájékoztató c. összeállításunkban soroltunk fel, a teljesség igénye nélkül számos olyan betegséget, amelyek gyógyítására az infravörös hő kabin kiválóan alkalmas. Az infravörös hő kabinok gyógyító hatásával foglalkozó külföldi orvosi szakirodalom igen terjedelmes.
10. **Gazdaságosság:** a hagyományos szauna kb. másfél órányi felmelegedési időt igényel, a napsugárkabin előmelegítéséhez 5-10 perc is elegendő. Fogyasztása mindössze 960 Watt. Miután a napsugárkabin nedvességet nem fejleszt, különösen alkalmas lakások, Wellness- és fitness klubok, gyógyfürdők, orvosi- és természetgyógyászati rendelők, szépségszalonok, fogyasztószalonok, szállodák, panziók, masszörök, számára.

A FEKVŐ RENDSZERŰ NAPSUGÁRSZAUNÁK TITKA

YC-726 ÉS A GD-1000

A WELLNESS ÉS FITNESS MOZGALOM, A SZÉPSÉGÁPOLÁS ÉS EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS
ÉLVONALÁBAN
FOKOZZA A SZELLEMI ÉS FIZIKAI TELJESÍTMÉNYT, TESTI-LELKI TŰRŐKÉPESSÉGET

Az infrasaunák legújabb generációja a fekvő rendszerű napsugárszauna, amely külföldön rendkívül rövid idő alatt került a **Wellness** és **Fitness** mozgalom élvonalába. Rendkívül sokoldalú jótékony hatást gyakorol egészségünkre, közérzetünkre, testi-szellemi teljesítő képességünkre, fogyasztó és bőrszépítő hatása miatt külső megjelenésünkre.

Kényelmesen, relaxált állapotban fekszünk a kabinban és 30 perc alatt többet verejtékezünk, sokkal alacsonyabb hőmérsékleten, mint a forró levegős szaunában 2,5-3 óra alatt. Szervezetünk megtisztul, még azok a zsírok oldódó nehézfémek és környezetkárosító vegyszer maradványok is eltávoznak, amelyek más eszközzel nem távolíthatóak el. Immunrendszerünk megerősödik, minden fáradtságérzet, gyengeség, elesettségi állapot megszűnik. **Úgy érezzük, mintha feltöltöttek volna bennünket energiával.** Mi ennek a titka?

A titok nyitja az infrasugarak hullámhosszában keresendő

A jó minőségű sugárzótestek a napsugárzásnak megfelelő hullámokat állítanak elő, a látható és a károsító ultraibolya tartomány nélkül. A sugárzás a levegőt nem melegíti fel, de a testbe lépve még a 4 - 6 cm mélyen fekvő szöveteket is felmelegíti. A modernebb

kerámia sugárzó testek a 2 és 25 mikron közötti hullámhossz tartományra koncentrálnak.

A legújabb különleges sugárzó testet amerikai kutatók fejlesztették ki. Ez szinte teljes egészében a 4 és 14 mikron közötti tartományt bocsátja ki, ami egészen közel áll a test 9,4 mikronos saját sugárzásához. Nyilvánvaló, hogy legjobban ez a sugárzás hat sejtjeinkre.

Geometriailag, fizikailag és élettanilag is a leghatékonyabb konstrukció

Ezt a legújabb, szinte tökéletes sugárzót olyan **geometriai** testekbe – félhengerekbe – helyezték, amelyek a benne fekvő szaunázó számára **a fizika törvényei szerint a legnagyobb hatékonyságot biztosítják**: a sugárzás ugyanis a sugárzó és a besugárzott test közötti távolság négyzetével gyengül.

A félhengerekben minden testrészünk a lehető legközelebb van a sugárforráshoz, amely egyenletesen, egymástól néhány cm távolságban van elosztva a két félhenger alakú köpeny teljes hosszában és szélességében úgy, hogy a test középpontja felé nő a sugárzás intenzitása. A szaunázó sugárzást visszaverő rétegen fekszik, a lezáró fólia is ilyen réteggel van bevonva.

Élettanilag nyilvánvalóan sokkal előnyösebb a fekvő helyzetben történő szaunázás: relaxált állapotban jobb a vérkeringés, kisebb a szív és a gerinc megterhelése, jobban kitágulnak a hajszálerek, mindenütt jobb az oxigén ellátás. Az elernyedő izmokból, szövetekből könnyebben távoznak a káros lerakódások.

Hőfényképek bizonyítják, hogy az ülő szaunákban nem lehet ilyen tökéletes hőeloszlást elérni: ott pl. a végtagok nem tudnak egyenletesen átmelegedni. A fekvő kabinban hasra fordulva és lábunkat térdben behajlítva az infrasugarak egészen közeli érik talpukat és olyan hatást érünk el, mintha a méregtelenítést intenzív talpmasszázs fokozná. A fekvő rendszerű napsugárszauna olyan jó erőnléti állapotot biztosít, mintha valaki folyamatosan megerőltető aerobik, vagy fitness gyakorlatokat végez vagy megerőltető sportot űz. **A szakirodalmi adatok szerint számos betegség megelőzésére és kezelésére is alkalmas.**

LÉTREJÖTT TEHÁT A MINDEN SZEMPONTBÓL LEGHATÉKONYABB KONSTRUKCIÓ.

Előnyei a hagyományos típusokkal szemben:

Betegségmegelőzés, gyógyítás: 30-60-szoros méregtelenítő hatás, immunrendszer erősítés. A kisugárzott spektrum igen nagy számú terápiás hatást ölel fel

Szépségápolás: a bőr egy 10-15 kezelésből álló kúra alatt 5-10 évet fiatalodik. Fogyókúra esetén a legnagyobb hatékonyság: a lebontott zsírszövetek a verejtékkel azonnal távoznak a szervezetből

Wellness és fitness: egy 30 perces kezelés 15 km-es futótréningnek felel meg

Sport: kiváló bemelegítésre, a sportsérülések elkerülésére ill. a gyógyulás gyorsítására

Gazdaságosság: bemelegítés – 5-10 perc. Fogyasztás – mindössze 960 Watt!

A NAPSUGÁRSZAUNA NEDVESSÉGET NEM FEJLESZT, KÜLÖNÖSEN ALKALMAS ORVOSI ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI RENDELŐK, SZÉPSÉGSZALONOK,

WELLNESS- ÉS FITNESS KLUBOK, EDZŐTERMEK, SZÁLLODÁK, PANZIÓK, GYÓGYTURISZTIKAI SZOLGÁLTATÓK, CSALÁDOK RÉSZÉRE!

Referenciák (csak példaként, mert az országban 2003 május hónapban már száznál is több helyen használják szolgáltatásra a fekvő rendszerű napsugárszaunát):

ARTHRO KOMPLEX Gyógyközpont, 1027 Bp., Fő u. 84. (Király Fürdő), Tel.: 212-46-66.

A MAGYAR TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK ÉS ÉLET-REFORMEREK TUDOMÁNYOS EGYESÜLETE (elnök: Prof. Dr. Török Szilveszter). 1023 Bp., Árpád fejedelem útja 3-4. Tel.: 326-1692, ill. 06-20-471-5303.

KORALL SZÉPSÉGSZALON, 1111 Bp. Szent Gellért tér 3. Tel.: 209-7258.

GYÓGYÁSZATI – EGÉSZSÉGÜGYI – KOZMETIKAI ELŐNYÖK A FEKVŐ VAGY HORDOZHATÓ NAPSUGÁRSZAUNA HASZNÁLATA SORÁN

MILYEN CÉLRA ÉS KINEK AJÁNLOTT AZ NAPSUGÁRSZAUNA HASZNÁLATA?

Az egészség megőrzésére, betegségmegelőzésre, az immunrendszer folyamatos erősítésére ill. magas szintű működésének a fenntartására

A testi és szellemi aktivitás folyamatos magas szinten tartására

Azok számára, akik reggel frissen kívánnak ébredni

Erős stresszben élők vagy dolgozók számára, a leghatékonyabb stresszoldásra

A mozgáshiányra kényszerülő és/vagy rendszertelen életet élők számára

Különböző betegségek, pl. erős migrén, krónikus fáradékonyság, reumatikus fájdalmak, krónikus ízületi gyulladás, izomfájdalmak, keringési, emésztési és látási zavarok, allergia, fibromialgia, stb.

A fogyni vágyók számára, az alak és testfelépítés javítására

A bőr megfiatalítására

Sportolók és diákok számára

Idősek és mozgássérültek számára

Olyanok számára, akik csak fekvő testhelyzetben tudnak tisztálkodni

MIÉRT FONTOS KORUNKBAN A VEREJTÉKEZÉS INFRAVÖRÖS HŐKABINBAN?

A modern kor életünket sok szempontból kényelmessé tette, de ezzel együtt járt a modern betegségek kialakulása is amiatt, hogy **rákényszerülünk a hormonokkal és természetidegen anyagokkal (adalékanyagok, tartósítók, színezők, csiraölők, stb.) kezelt félkész- és készételek fogyasztására** is. A gyümölcsöket és zöldségeket a növényvédő vegyszerek és műtrágyák szennyezik, kivéve a jóval drágább és még csak korlátozott mennyiségben kapható ún. biológiai termesztésű növényi ételeket. A környezetszennyeződés növekedése miatt a levegőből is káros anyagok kerülnek a szervezetünkbe.

A vegyszertülsúlyterhelés által okozott modern betegségek közé tartozik az allergia és az általános fáradtságérzet, gyengeség, nehézkesség, elesettségi állapot. Az utóbbi tünetcsoportot az Egyesült Államokban az FDA „**vegyianyag szindróma**”-ként, ill. „**krónikus fáradékonyság**” szindrómaként jellemezte és megállapította, hogy a vegyi anyagok eltávolításának a leghatékonyabb módszere a fekvő napsugárszauna használata.

Ugyanis ez az egyetlen olyan berendezés, amely nemcsak a verejtékmirigyeken, hanem a faggyúmirigyeken keresztül történő verejtékezést is elő tudja idézni.

A TOXIKUS ANYAGOK A TESTSÍRBAN HALMOZÓDNAK FEL, KÖZVETLENÜL CSAK A FAGGYÚMIRIGYEKEN KERESZTÜL TUDNAK KIVÁLASZTÓDNI

A toxikus anyagok, mint a dioxin, az ólom és egyéb nehézfémek vízben nem oldódnak, csak a testsírokban. Ezért ezek az anyagok - de pl. a koleszterin sem - a hagyományos szaunában a verejtékmirigyeken keresztül nem tudnak kiválasztódní, csak a testszövetek nagyobb mélységű átmelegítése során a faggyúmirigyeken keresztül. **Normál esetben a faggyúmirigyeken keresztül történő izzadás csak olyan megerőltető testgyakorlással érhető el, mint egy 30 km-es maratoni futás.** Erre nagyon kevés ember képes fizikailag és főleg, a modern korban nagyon kevés embernek van ideje arra, hogy hosszadalmas és megerőltető testgyakorlást végezzen. **A fekvő napsugárszaunában viszont kényelmesen el lehet ezt érni, fekvő testhelyzetben, mindössze 30 perces kezelések alatt.**



A bőr a legnagyobb belső szervünk:
az egész testünk 16 %-át teszi ki

Sweat glands = verejtékmirigyek

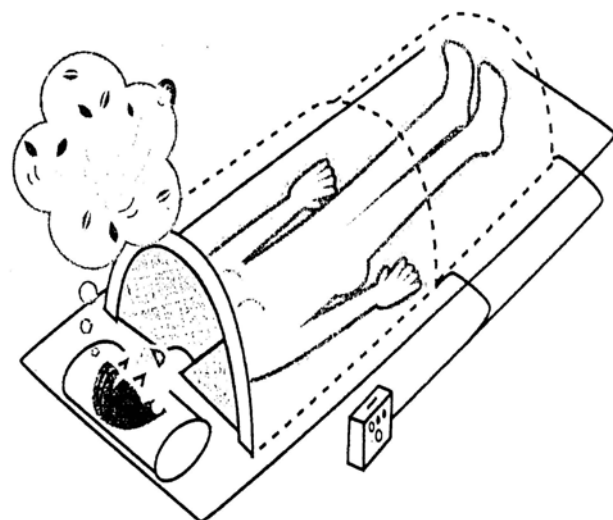
Sebaceous glands = faggyúmirigyek

AZ YC-726 NAPSUGÁRSZAUNA EGYEDÜLÁLLÓ JELLEMZŐI

Idősek és magas vérnyomásban szenvedők számára is biztonságos

A perifériás vérkeringés nagyon vékony, 0,5 mikronnál kisebb átmérőjű hajszálerekben, kapillárisokban történik. A melegvizes fürdő nem biztonságos azok számára, akik magas vérnyomásban, légzőszervi bántalomban vagy agyi érrelmeszesedésben szenvednek, mert a víz nyomása kívülről nyomást gyakorol a finom hajszálerekre. A fekvő napsugárszauna belsejében viszont csak a normál légnyomás hat és a szaunázó a fejét a szaunán kívül tarthatja. Így állandóan friss levegőt tud szívni, tehát oxigén hiány nem léphet fel. Ezt egyetlen másik jelenleg ismert konstrukció sem tudja biztosítani.

Relaxációhoz a legjobb testhelyzetet biztosítja és a legkisebb a szív megterhelése



Az ülő vagy álló testhelyzethez képest a fekvő helyzetben a legkisebb a szív megterhelése és a lumbális gerincszakaszt is sokkal kisebb megterhelés éri. A test-lelki relaxációhoz is a fekvő testhelyzet a legalkalmasabb. Relaxált állapotban az izmokból sokkal könnyebben távoznak a káros lerakódások, tehát az eredmény is látványosan javul. Ugyanakkor az MC-302 típus talpfelőli sugárzó eleméből intenzíven áramló infrasugarak a talpunkon lévő meridián pontokat is

Fekvő és összecsucskható ülő FIR szaunák

stimulálják, tehát olyan hatást érünk el, mintha a szaunázás közben a méregtelenítést intenzív talpmasszázs fokozná.

Az emberi egészség alapelve szerinti hőeloszlás (hideg fej, meleg láb)

A fekvő napsugárszauna felépítése teszi lehetővé a legideálisabb hőeloszlást az emberi szervezetben. Csak ez a konstrukció teszi lehetővé, hogy az egész testet egyenletesen áthassa és a végtagjainkat is jól felmelegítse a Nap áldásos melegét adó sugárzás, ami az élet fenntartását és növekedését biztosítja a Földön. Szaunázás után készített hőfényképek bizonyítják, hogy az ülő típusú infrasaunákban nem érhető el ilyen egyenletes hőeloszlás. Az ülő típusú szaunákban a törzsben is egyenetlen a hőeloszlás, a végtagok pedig egyáltalán nem tudnak egyenletesen átmelegedni.

A fekvő rendszerű napsugárszauna élettani előnyei az alábbiakban foglalhatóak össze:

Jobb a vérkeringés

Kisebb a szív megterhelése

Jobban kitágulnak a hajszálerek

Jobb az oxigén ellátás az egész szervezetben

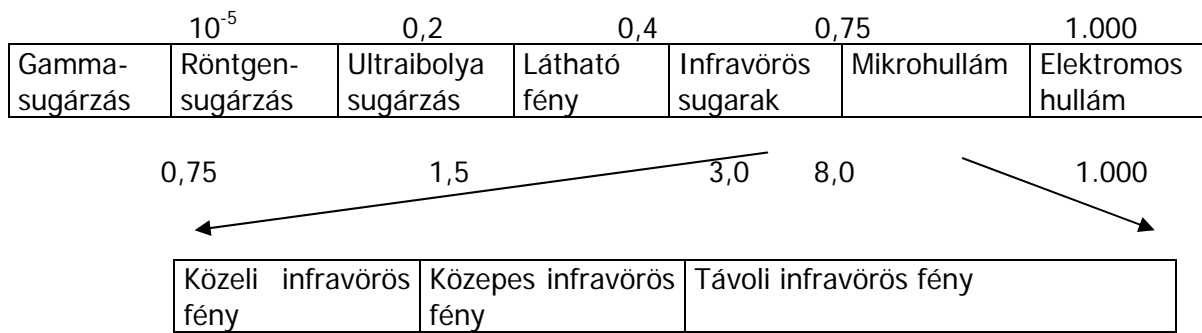
Minden megerőltetés és fájdalom nélkül, 30 perc alatt váltható ki ugyanolyan mennyiségű verejték képződés, amit egyébként csak nagyon megerőltető testedzés útján lehet elérni nagyon erős fizikai megterheléssel és nagyon hosszú idő alatt

A normál verejtékben csak nátriumklorid, húgysav, karbamid, ammónia, aminosav, kálium, víz stb. választódik ki. A faggyúmirigyeken keresztül történő verejtékezéskor kiválasztódik a koleszterin, a tejsav, a bőr alatt felhalmozódó zsírfélesleg, a nehézfémek (pl. ólom, kadmium, higany), továbbá egyéb, az emberi szervezet egészséges működését gátló kémiai anyagok. Ezek a növényvédő és rovarirtó szerek, adalék- és színező anyagok, tartósítószer, illatosító anyagok, mosogató szerek (amelyekből a gondos öblítés mellett is több kilónyit eszünk meg életünk során) és a szigetelő anyagokból, kezelt fákból, illékony ragasztókból, stb. kikerülő kémiai anyagok.

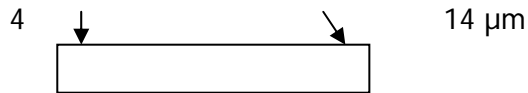
A TÁVOLI INFRAVÖRÖS SUGÁR (FAR INFRARED RAY)

Az Egyesült Államokban a **NASA** fedezte fel az elektromágneses hullámoknak azt a tartományát, amely elengedhetetlenül szükséges az anyagcseréhez, a növekedéshez, az élő szervezet táplálásához. A 3 és 1.000 mikron közötti hullámhossz tartományt az elektromágneses spektrum távoli infravörös tartományának nevezzük. Azóta, hogy az ember megjelent a Földön, ezt a sugárzást hasznosítja anélkül, hogy korábban tudott volna a létezéséről. Ez a láthatatlan sugárzás mélyen behatol az élő testbe és ott hőreakciót idéz elő.

A 8 és 14 mikron hullámhosszú sugárzás az emberi testben elnyelődik és arra jótékony hatást gyakorol. Ezt a hullámhossz tartományt nevezik érlelő fénysugárnak. (1 mikron = 1/1.000 mm).



A napsugárzauna által kibocsátott infravörös sugarak (4-14 µm)

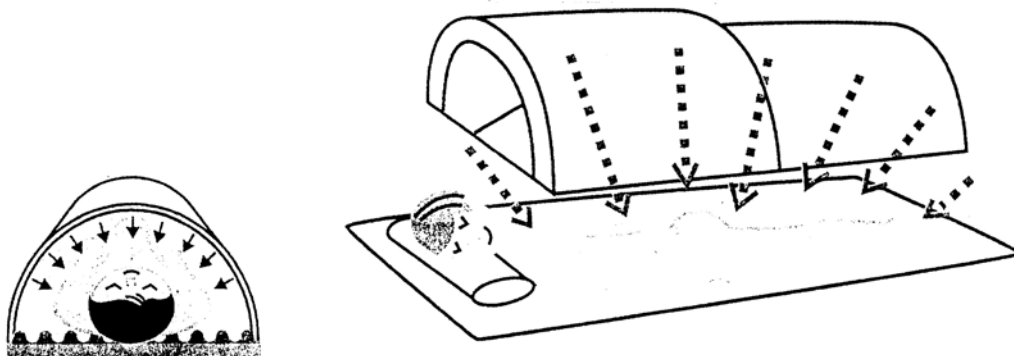


A fekvő és hordozható napsugárzaunák sugárzása megfelel az emberi test által kibocsátott sugárzásnak.

A távoli infravörös sugárzás hatása a távolság négyzetével egyenes arányban gyengül. A hatás tehát annál nagyobb, minél közelebb van a sugárzó a besugárzott testhez. **A fekvő és hordozható napsugárzaunákat úgy alakították ki, hogy a két félhenger alakú köpeny teljes hosszában minden irányból egyenletesen áramló sugárzás a lehető legközelebb legyen a besugárzott emberi testhez és az a lehető legjobban megfeleljen az emberit test 8-11 mikronos saját sugárzásának.** Ez a hullámhossztartomány lágyan, de mélyen hatol be az emberi testbe és azt fáradtság érzet kiváltása nélkül energetizálja.

Geometriailag nem létezhet hatékonyabb sugárzó test, mint a félhenger alakú.

Fizikailag egyedül a hőkabin félhenger alakú kialakítása teszi lehetővé a benne fekvő test teljes besugárzását. Ennek hatékonyságát tovább növeli az, hogy **a test középpontja felé nő a sugárzás intenzitása, a kezelt személy sugárzás visszaverő rétegen fekszik és a feje felőli flexibilis lezáró fólia belső oldala is sugárzás visszaverő réteggel van bevonva.** A szauna belsejében ezen kívül nem csak háton lehet feküdni, hanem hasra vagy akár oldalra fordulva is.



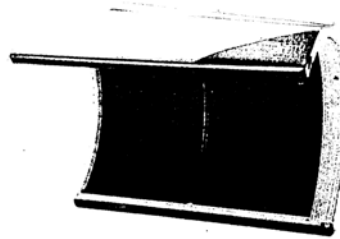
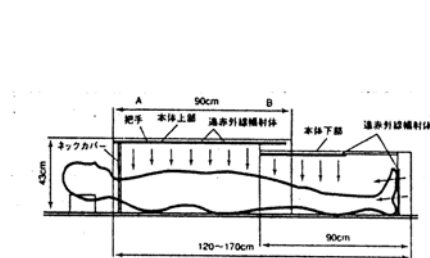
Különlegesen erős méregtelenítő hatás, csúcstechnológiájú sugárzó testek

A napsugárzauna páratlan eszköze a méreganyagok eltávolításának, az **YC-726** napsugárzauna után a verejtékből dioxint is kimutattak! A legújabb vizsgálatok szerint a fekvő hőkabinban való kezelés után a verejték 1 cm³-es mennyiségében 0,47 pico gramm dioxin volt kimutatható. Miután 30 perces szaunázás alatt 1.000-1.200 1 cm³ verejték is

Fekvő és összecsucskható ülő FIR szaunák

képződik, tehát a dioxin kiválasztódás mértéke meghaladja a 470 pico gramm-ot. A WHO előírása szerint az egy nap alatt felvehető dioxin mennyisége testsúly kilogrammonként 1-4 pico gramm, tehát egy 60 kg testsúlyú ember esetében 60-240 pico gramm. A fekvő napsugárszauna 30 perces használatával tehát nagyobb mennyiségű dioxint lehet kiválasztani, mint a WHO által megengedett határérték! (1 pico gramm = 1/1.000.000.000.000 gramm).

A rúd és lemez formájú, valamint a fejlettebb kerámia hőszugárzó elemeket ipari célra fejlesztették ki és a fakabinos ülő típusú napsugárszaunákban az emberi testre alkalmazzák azokat. Ezzel szemben a fekvő napsugárszaunák speciális szerves anyaggal kombinált fűtőtestét kifejezetten az élő test számára fejlesztették ki, ezek hullámhossza közel azonos a test sejtjeinek saját sugárzásával. Azokkal rezonanciában a test szöveteit durva behatás nélkül, lágyan, mégis mélyen tudja átmelegíteni. Ezenkívül ezeknek a speciális fűtőelemeknek a hatékonysága csak több ezer órás működés után kezd csökkenni, élettartamuk pedig ennek többszöröse. A berendezés rendszeres karbantartást nem igényel.



A sugárzás hullámhossza a Wien-féle sugárzási törvénnyel számítható ki a sugárzó anyag felületének hőmérséklete alapján, az abszolút hőmérséklet ismeretében. Ennek figyelembevételével a fekvő napsugárszaunák sugárzó testét úgy alakították ki, hogy annak hőmérséklete a sugárzaskor a lehető legközelebb legyen az emberi test hőmérsékletéhez. A Wien-féle sugárzási törvény:

Hullámhossz (mikron) = $2897 \text{ (Wien-féle állandó) / Felületi hőmérséklet (C fok) + 273}$

- 1/. Az élő testen: $2897/36,5 + 273 = \text{kb. } 9,4 \text{ mikron} \dots$ az élő test hőmérséklete átlag 36,5 C fok
- 2/. Az YC-726-nál: $2897/60 + 273 = \text{kb. } 8,7 \text{ mikron} \dots$ a sugárzó test felületi hőmérséklete 60 C fok
- 3/. Kerámia fűtőtest: $2897/400 + 273 = \text{kb. } 4,3 \text{ mikron} \dots$ a fűtőtest felületi hőmérséklete kb. 400 C fok

A fentiekből látható, hogy a hagyományos rúd típusú kerámia fűtőtestek nem azokat a 8-10 mikron közötti hullámhosszú sugarakat bocsátják ki, amelyek az emberi sejtekkel könnyen rezonanciába lépnek, mert a test saját sugárzásához állnak közel. A fekvő szaunák sugárzó testének különlegessége abban áll, hogy 60 C fokos felületi hőmérséklet mellett is mélyre hatol az emberi testben és rendkívül intenzív verejtékezést vált ki, mert az emberi sejteknek megfelelő sugárzást kibocsátva azokkal rezonanciát hoz létre. Ez a hullámhossz az emberi szervezetre teljesen veszélytelen: ezt használják az újszülöttek inkubátoraiban is.

Egyszeri kipróbálással is meggyőződhet a fekvő napsugárszaunák használatának előnyeiről!

Meggyőződhet arról, hogy testéből megerőltetés nélkül nagy volumenű verejték távozik,

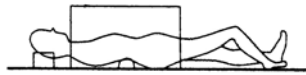
Meggyőződhet arról, hogy a nagy volumenű verejtékezés nem okoz fáradtságérzetet, szemben a megerőltető testgyakorlással, amelynek során sokkal kisebb volumenű verejtékezés is csak nagyon hosszú és fárasztó gyakorlatok után érhető el,

Meggyőződhet arról, hogy a nagy volumenű izzadás nem okoz semmiféle kellemetlen közérzetet,

Meggyőződhet arról, hogy a szauna használata után frissebbnek és fiatalabbnak érzi magát, megnövekszik az energia szintje, fizikai és szellemi teljesítőképessége növekszik, kevesebb alvásra lesz szüksége.

Az YC-726 használatának néhány különleges esete

A test felső részének kezelése (a szauna felső félhengerének használata)



Háton fekve: verejték kiválasztás a hasi területről és a karokból. Hason fekve: a váll és a tarkó kezelése (30 percig közepes – 30 - 35, max. 40-es – intenzitással)

Az arc, a fej és a nyak kezelése
Pl. az arcbőr megújítása erős verejtékezéssel (30 percig)



alacsony – 20 - 25-ös – intenzitással)

A láb kezelése (a szauna alsó felének használata)



A test alsó részének felhevítése, verejtékezés a láb és comb területéről (30 percig közepes – 30 - 35, max. 40-es – intenzitással)

A szauna felső felének használata

Két személy egyszerre is használhatja a szauna felső felét a lábfej, lábujjak és az alsó lábszár fáradtságának csökkentésére – mintha a nap sugarának a melege hatna testünkre (tetszés szerinti időtartam és intenzitás)



A szauna alsó és felső felének együttes használata

A test alsó felének erősítésére. A test erejét, ellenálló képességét növeli. (30 percig közepes intenzitással)



A sugárzás intenzitásának a beállítása az YC-726 napsugárszaunában

Alacsony intenzitás: relaxációs zóna – (15, 20, 25)

A Nap sugárzásával azonos hullámhosszú kellemes meleg sugárzás ruhában is élvezhető. A legkellemesebb a relaxáció hálóingben vagy pizsamában, amikor a szorosabb alsónemű nem zavarja az embert és a kellemes sugárzás beborítja az egész testet.

Közepes intenzitás: sétáló zóna – (30, 35)

Ugyanaz a kellemes hatás érhető el, mint egy 30 perces séta, vagy egy könnyű gimnasztika esetén.

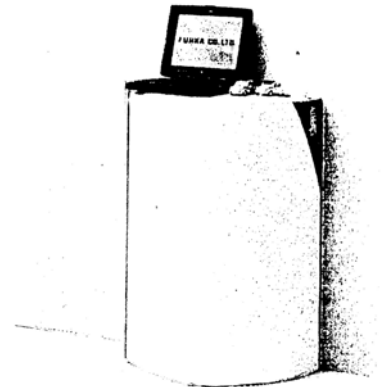
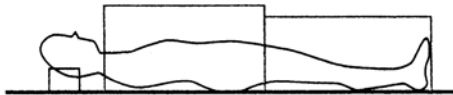
Ez az intenzitás ágyban fekvők, különösen idős emberek számára ajánlatos. Szaunázás után célszerű a test végigtörölése nedves törülközővel, ez nagyon jól felfrissít.

Erős intenzitás: jogging zóna – (40, 45, 50)

30 perc alatt 500-1.200 ml verejték képződik

Hasonló hatás érhető el, mint aerobikkal: súlycsökkenést lehet elérni, a szaunázás karcsúsít, az izomzatot átrendezi, az alakot ideálisan átformálja.

A szaunázás ugyanúgy fenntartja a test jó kondícióját, mint egy erős testedzés. A legideálisabb testedző és tisztálkodó eszköz mozgássérültek és ágyban fekvők számára, miután a könnyűszerkezetes berendezés bármilyen ágyra rátéve könnyen működtethető.



Az **YC-726** fekvő rendszerű napsugárszauna felső félhengere könnyen rácsúsztható az alsó félhengerre – könnyű tehát az elhelyezkedés a szaunában, ill. a kilépés abból.

Az **YC-726** tárolása, ha a rendelőben, kozmetikai szalonban vagy a lakásban nem biztosítható számára állandó elhelyezés

„Sokan közülünk, akik futunk, azt nem abból a célból tesszük, hogy nagy lábizmokat fejlesszünk ki, hanem hogy a szív- és érrendszerünket egészségesen megterheljük. A szauna rendszeres használata hasonló megterhelést jelenthet a szív- és érrendszer számára és ugyanolyan hatékony lehet a kalóriák elégetésében, valamint a szív- és érrendszer megterhelésében, mint a rendszeres testmozgás.”

NÉHÁNY HAZAI ORVOSI ÉS TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI ESETLEÍRÁS ÉS TAPASZTALAT FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA ALKALMAZÁSÁVAL

K. Z. 35 éves férfi **rendkívüli fáradékonyságról, rossz közérzetről, csökkent terhelhetőségről panaszkodott.** Fél évvel korábban izületi 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 napsugárszauna kezelés képezte. (A kórokozókat elpusztítani képes fehér vörsejtek, 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 adtunk 30-30 perces napsugárszauna kezelést.** A kezeléseik 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 napsugárszauna kezelés után fájdalmi rohamosan enyhültek és jelenleg már csak egy-egy kerülhető mozdulat okoz panaszt.**

K. P. 27 esztendőes fiatalember rendkívül csúnya, összefolyó gyulladással csomókkal járó **aknés bőrpanaszok** miatt keresett fel minket. A hátán és az arcán volt a legszembetűnőbb az elváltozás, mely **speciális bőrgyógyászati gyógyszerek és helyi kezelésekkkel is dacolt.** A fájdalmas gyulladással járó panaszokon kívül riasztó megjelenése lelkiileg is erősen megviselte, visszahúzódnak tette. Komplex méregtelenítő kúra részeként kezdtük alkalmazni az napsugárszaunát **heti egy alkalommal 30 perc időtartamig 45 fokra állítva.** Mint az várható volt, az első hónapban a bőrállapot kifejezetten romlott, erre természetesen betegünket előre felkészítettük. **Ezt követően viszont látványos javulás mutatkozott.** Fenntartó kezelésre időszakosan jelenleg is jár.

D. J. 57 éves nőbeteg **évtizedek óta szenved sokizületi, deformációval járó degeneratív gyulladással betegségtől.** Mozgásképesége folyamatosan romlott, ízületei merevek, minden mozdulat fájdalmat okoz. Hosszú ideje kap erős

Fekvő és összecsucskható ülő FIR szaunák

gyulladáscsökkentő gyógyszereket, melyek - a fájdalom némi csökkentése mellett - számos kellemetlen mellékhatást okoznak. Szállítási nehézségek miatt **hetente - tíznaponta egyszer feküdt az napsugárszauna készülékbe**. A fekvő történő kezelés nála kifejezetten szerencsés volt, mert nem tudott fél órát ülve eltölteni. Megelőzendő, hogy kezelési reakcióként az ízületek esetleg begyulladjanak, a hőfokot óvatosan, csak minden második kezelésnél emeltük, 40 fokról indulva. **A rendkívül merev ízületek fokozatosan lazultak**, ami a napsugárszaunát követő gyógytorna hatásfokát jelentősen javította. **A mozgásterjedelem javulásával párhuzamosan a kínzó 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 testen kifejezett vízviszatartás jelentkezett a szövetekben. 2002 júniusában komplex méregtelenítő programot indítottunk: a kezelés gerincét a naponta-másnaponta végzett összesen 20 napsugárszauna kezelés (YC-726) képezte. Ezzel párhuzamosan léböjtkúrát, táplálék kiegészítőket és akupunktúrát alkalmaztunk, majd reformtáplálkozásra állítottuk be. **Panaszai teljesen megszűntek, az ízületek duzzanatai visszahúzódtak, mozgásuk szabaddá vált**.

Az ezt követő őszi-téli időszakban heti 1-2 fenntartó napsugárszauna kezelésre jelentkezett, így a **hidegben sem fordult elő az egyébként szokásos ízületi merevség**. 2003 januárjától a fenntartó kezeléseket segítségével panaszmentesen készült a minisztériumi (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)**. 2002 augusztusa óta kezeljük. Mivel jelentkezésekor akut gyulladásos tünetei voltak, kezelését két hetes léböjtkúrával és akupunktúrával kezdtük, majd gyógytornával, és októbertől **heti 1-2 napsugárszauna 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**.

Dr. Gajdos Gábor s.k.

ARTHRO KOMPLEX Gyógyközpont, 1027 Budapest, Fő u. 84. (Király Fürdő) Tel.: 212-4666.

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 orrjáról 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, gombostűfejnél kissé nagyobb kinövések**.

A 10 kezelésből álló napsugárszauna 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**.

Cellulitise 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 **fogyasztás 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.”

Prof. Dr. Török Szilveszter elnök – Homor Györgyné természetgyógyász

A MAGYAR TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK ÉS ÉLET-REFORMEREK TUDOMÁNYOS EGYESÜLETE

1023 Bp., Árpád fejedelem útja 3-4. Tel.: 326-1692, ill. 06-20-471-5303.

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.

Faragó László természetgyógyász

6000 Kecskemét, Petőfi Sándor u. 7. III/77. Tel.: 06-76-485-430

SZÉPSÉGIPARI ESETLEÍRÁSOK ÉS TAPASZTALATOK, AJÁNLOTT

DIÉTA FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA ALKALMAZÁSOKOR

54 éves hölgyvendégünket más munkakörbe helyezték, ahol 8-10 órát ült folyamatosan. Az amúgy egészségesen táplálkozó, természetgyógyászatban járatos hölgy egy év alatt 10 kg. súlyfelesleget szedett fel. **A napsugárszauna kezelésekre hetente kétszer tudott jönni, minden egyes alkalommal fogyott, már 7 kezelés után 8 kg-mal, és deréktól lefelé két ruhamérettel lett kevesebb.** Ez ősszel történt, azóta két-háromhetente jön fenntartó kezelésre. **Még 3 kg-ot lefogyott, és nem hízta vissza.** Ilyen gyors, látványos eredmény egyébként csak akkor lehetséges, ha a súlytöbblet nem hosszú évek alatt halmozódik föl.

33 éves, molett, kör csipőjű és hasú, cellulitises páciensünknél **fogyasztó, alakformáló kezelést kezdtünk el. A napsugárszunába hetente háromszor jött, 40 fokon is nagyon jól verejtékezett.** A második héttől az napsugárszauna előtt a problémás testtájakon helyi fogyasztó kezelést végeztünk, amely jól megoldozta az izmokat és a

Fekvő és összecsucskható ülő FIR szaunák

felette lévő vastag zsírpárnákat, így a szaunázás közben könnyebben távoztak a salakanyagok és a zsírszövet által megkötött víz. Más alkalommal az napsugárszaunázás után zsírbontó, cellulitiszkezelő aromaterápiás fáslizást végeztünk. Az eredmény folyamatosan látható volt, **a páciens hétről hétre fogyott, úgy, hogy a teste körben feszebb, 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, kifejezetten a csípő, comb területekre, szintén heti három napsugárszaunázással egybekötve. **10 kezelés után újabb 3 kg, és egy ruhaméret lett a csökkenés, a cellulitise is látványosan javult. Azóta fenntartó kezelésekre jár, nem hízott vissza, és a nyár előtt egy újabb kezeléssorozatot szeretne.**

Érdekes tapasztalat, hogy **bár a fekvő napsugárszaunából kint van a fej, a toka mégis fogy, és a nyaki redőkben lévő kis zsírpárnák is leapadnak.** Szintén jellemző, hogy **a nyak háti részén lévő zsírpúp, ami nagyon gyakori hölgyeknél, látványosan leapad, lefogy.** Két páciensünk elmondta, hogy a lábán lévő bűtyök kisebb lett.

Vendégeink rászoktak, hogy a kozmetikai arckezelések előtt befekszenek a napsugárszaunába. Mivel az arc, nyak is jól kiizzad, eltávoznak a szennyeződések, kitisztulnak a pórusok, és a jól átmelegedett bőr rengeteg hatóanyagot, krémet képes felvenni. **Így a kozmetikai kezelés is sokkal hatásosabb, az arc kitisztítása is könnyebb.**

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

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

Tanayné Környei Judit mesterkozmetikus

KORALL SZÉPSÉGSZALON, 1111 Bp. Szent Gellért tér 3.

AJÁNLOTT DIÉTA ÉS TAPASZTALATOK

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.**

Fogyás céljából:

Délig bőséges folyadék és gyümölcs fogyasztását javasoljuk. Az ebéd bőséges legyen, de elkülönített módon: húsetel – 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 napsugárszauna kúra után a súlycsökkenés minimum 3-4 kg. A szaunázást heti 2-3 alkalommal, majd fenntartó kezelésként heti 1 alkalommal javasoljuk.**

Cellulitsz 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 óras szódbikarbónás fürdő csodálatosan csökkenti a szervezet savasságát. **A cellulitsz már a harmadik szaunázás után látványosan csökken.**

Salaktalanítás esetére:

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

Tapasztalataink:

A kiváló közérzet, fogyás, folyamatos cellulitsz csökkenés, méregtelenítés mellett az ízületek szabadabbak, mozgásuk lazább. A napsugárszaunát szívesen látogatják a reumás tünetekben, arthritisen, 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. **A napsugárszaunát 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 percig pihentetjük a vendégeket. **Vendégeink frissen, pihenten, a napi stressz után megnyugodva, kismultan távoznak üzletünkől.**

Lehel Kata mesterkozmetikus

KORALL SZÉPSÉGSZALON, 1111 Bp. Szent Gellért tér 3.

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 derékbőrségéből. 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.**

Németh Andrásné
HÁJ? BYE! BOX, 1134 Bp. Kassák u. 62.

A STRESSZTŰRŐ KÉPESSÉG NÖVELÉSE ÉS AZ ÉLETKOR MEGHOSSZABBÍTÁSA SEJTBIOLOGUS ÉS NEUROLÓGUS VÉLEMÉNYE ÁLTALÁBAN A SZAUNÁZÁSRÓL

A „Mindennapi tudomány” c. rádióműsorban **Esti Judit** szerkesztő **Dr. Csermely Péter** és **Dr. Makara Gábor** professzorokkal beszélgetett.

Esti Judit: A sejteknek saját külön védekezőképességük van, amely egy bizonyos határig serkenthető. Erről közölt egy érdekes cikket a **New Scientist** c. folyóirat és erről szól Csermely Péter biokémikus professzor frissen megjelent könyve, a „**Stresszfehérjék**” is. Csermely Péter professzorral most a megelőzésről, a természetes aktivitás megőrzéséről beszélünk.

Dr. Csermely Péter: Az elmúlt évtizedek kutatásai derítették fényt a legősibb védekező rendszerünkre. Az annyira ősi, hogy valószínűleg a földi élet kialakulásával már megjelent a Földön és annyit bizonyosan tudunk, hogy rendkívül konzervált, tehát a legprimitívebb élőlényekben szinte pontosan úgy megvan, mint ahogy az emberben. Ennek a rendszernek a lényegét képezik a stresszfehérjék, amelyek a mi szervezetünkben is állandó jelleggel működnek.

Esti Judit: Ezek mit csinálnak, hogyan védik meg a sejtet?

Dr. Csermely Péter: Tulajdonképpen ezek fehérjéket tekernek be. Csak akkor képes egy fehérje működni, tehát a kémiai reakciókat meggyorsítani, a sejt vázát felépíteni, ha korrekt, ha normális alakja van. Ez egy olyan forma, amiből nem lógnak ki felesleges részek, mint egy hajtincs, amelyik egy gyönyörű frizurából valahogy kimaradt – akkor ezt be kell tuszkolni. Amikor valamilyen baj éri a szervezetet, ezek a fehérjék kiköpi a belsejüket egy kicsit. Ekkor ezek a ragadós részek egymással valahogy össze tudják ragasztani ezeket a fehérjéket és az már nagyon nagy baj, mert olyan betegségekhez vezethet el, mint pl. az Alzheimer-kór, vagy Parkinson-kór.

Esti Judit: Akkor mégiscsak az a jó, ha minél kevesebb ilyen ártalmas hatás éri a szervezetet, legfeljebb kevesebb dolguk van a stresszfehérjéknek.

Dr. Csermely Péter: Ez látszólag így van, de egy arany középutat be kell tudni tartani. Ha ezek a stresszfehérjék nem piszkálódnak, tehát nincs szükség rájuk, akkor egy idő után ellustulnak. Ez fordítva is igaz. Hogyha már egyszer egy kis baj érte a szervezetet, akkor már termelte ezeket a stresszfehérjéket, aktiválta őket és utána, hogy ha sokkal nagyobb probléma jön, akkor sem fog meghalni a sejt, nem fog tönkre menni az egész szervezet, hanem túléli. **Ezt a jelenséget stressztoleranciának hívjuk.** Volt egy érdekes megfigyelés: amikor megvizsgálták a 100 éveseknek a genetikai állományát, megdöbbenéssel tapasztalták, hogy bizonyos fehérjék gyakran rossz szerkezettel bírtak. Ez furcsa volt, merthogy miért pont azok az emberek élhetnek tovább, miért azok lehetnek 100 évesek, akiknek a szervezete valamilyen szinten hibás? A magyarázat

valószínűleg ugyanebben a jelenségben rejtezhet: **az ilyen emberekben kisgyermek koruk óta valószínűleg egy fokozott stressz válasz van, egy enyhe stressz válasz, de ez állandóan felkészítette a szervezetüket az erőteljesebb stressz ellen. Ezt a mindennapi életünkben egyszerűen úgy tudjuk elvégezni, hogy nem kényelmesedünk el, kevesebbet eszünk, többet sportolunk, többet szaunázunk.**

Esti Judit: **A szauna ezért okoz olyan jó érzést, többek között mint egy jó edzés...**

Dr. Csermely Péter: **Valószínűleg igen. A nagyon erős izzadás során egyébként nagyon sok káros anyag is kikerül a szervezetünkől, de pusztán a hőhatás is nagyon kedvező.** Ezt az az orvosi tapasztalat és terjedő gyakorlat is mutatja, hogy pl. szervátültetés előtt az átültetendő szerveket enyhén felmelegítik. Ezek után az sokkal inkább beilleszkedik a fogadó szervezetbe és jobban kibírja azt a stresszt, ami tulajdonképpen azzal éri őt, hogy egy vadidegen szervezetben kell funkcionálnia. Bizonyos sebészeti eljárások előtt már az egész embert is egy enyhe hőhatásnak teszik ki, amivel az egész szervezetét edzik, hogy a műtét feldolgozása gyorsabb legyen.

Esti Judit: Makara Gábor professzor nem a sejtek, hanem az idegrendszer és a hormonok szintjén kutatja a stressz hatásait.

Dr. Makara Gábor: A teljes szervezeti válasz a szervrendszerek együttműködése szintjén elsősorban hormonális, vérkeringési stresszválaszokat jelent, a mellékvesénkből kijönnek a hormonok, az adrenalin, noradrenalin, megemelkedik a vérnyomásunk, több cukor lesz a vérünkben és az izmaink alkalmasabbak lesznek futásra vagy verekedésre.

Esti Judit: Nagyon érdekes, hogy **a cikk szerzői az enyhe alultápláltságot mint egy előnyös stresszt tüntetik fel.** Az állandó jóllakottságot viszont ártalmasnak tartják.

Dr. Makara Gábor: **Mind a kettő olyan változásokat hoz létre,** amelyeket a stresszt is létrehoz, mert ugyanazok a hormonok segítenek a táplálkozásban, a táplálékot feldolgozni, amelyek a stressz kapcsán túltermelődnek, nagy mennyiségben vannak.

Esti Judit: **És okozhat-e ilyesmit a szauna?**

Dr. Makara Gábor: **A szauna egy egészséges, serkentő változata a stressznek.** Évekkel ezelőtt finn kutatók csináltak olyan vizsgálatokat, hogy a stresszhormonok hogyan reagálnak szaunában, előtte, utána kontrollált körülmények között. A stresszhormonok ugyanúgy megjelentek, mint egy súlyos műtét után. Igen ám, de ez tart egy órát, vagy kettőt, nem pedig napokat, vagy tartósan. A kettő között a határ ott van, hogy amikor károsodik, vagy károsító hatásként él meg az ember valamit, akkor ugyanazok a hormonok, amelyek minden nap segítenek élni bennünket, tartósan, nagy mennyiségben, együttesen jönnek ki a véráramba és megváltoztatják a működésünket. **Nem kell attól félni, hogy egyszer-egyszer az ember melegbe kerül, egyszer-egyszer hidegbe kerül, egyszer-egyszer stressz éri, mert ez a normális életnek a része.**



Dr. Csermely Péter biokémikus, a SOTE Orvosi Vegytani, Molekuláris Biológiai és Patológiai Intézetének professzora, a „**Stresszfehérjék**” c. könyvében a **„Hogyan tudjuk a stresszfehérjék védőhatását felerősíteni?”** c. fejezetében említi a szauna használatának előnyeit:

„...kézenfekvő a kérdés: hogyan lehetne elérni, hogy a stresszfehérjék gombnyomásra termelődjenek? A szervezet természetesen maga is gondoskodik erről. Olyan mindennapos jelenség, mint például a láz, valószínűleg azért nem szelektálódott ki az evolúció során, mert mesterséges hősokek előidézésével a stresszfehérjék szintézisét váltja ki. A szaunázás, az orvosi felügyelet mellett alkalmazott hipertermia, stresszfehérje aktiváció - különösen krónikus betegségek esetén lehet nagyon áldásos hatású. Szaunázás után kisebb az ultraibolya fény által okozott bőrkárosodás (leégés) veszélye is.”

„Adhatnak-e valamilyen tanácsot a stresszfehérjék életünk meghosszabbítására? A meglepő válasz az, hogy igen... Minél többször, minél változatosabban tudja az egyed indukálni a stresszfehérjéit, annál hosszabb életre számíthat. A jelenségben bizonyára a már többször említett stressztolerancia is szerepet játszik: **egy későbbi, nagyobb káros hatást sokkal könnyebben túléli a szervezet akkor, ha korábban egy kisebb káros hatás a védelmi apparátusát már mozgósította.** Megszívlelendőnek látszik a tanács: ne ülünk a fenekünkön egész nap, próbáljuk meg úgy berendezni életünket, hogy nem túlterhelő, kellemes stressz érjen itt-ott bennünket, mert így mozgósítjuk a fehérjéinket védő rendszereket.”

AZ ESETLEÍRÁSOKBÓL LESZŰRHETŐ TAPASZTALATOK **(FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA ALKALMAZÁSA)**

A felhasználói tapasztalatok gyűjtése tovább folyik, a figyelmes olvasó azonban már a mellékelt néhány esetleírásból is leszűrheti az alábbi tapasztalatokat, amelyek összhangban vannak a terjedelmes külföldi szakirodalom megállapításaival:

A berendezés fogyasztásra – tornagyakorlatok végzése és erős diéta nélkül („némi odafigyelés az étrendre elegendő volt ahhoz, hogy a kívánt 8 kg-ot leadja), önállóan is, vagy akár egyéb kezeléssel kombinálva – rendkívül hatékony.

Az alakot diéta nélkül is ideálisan átformálja: „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 cellulitisz már néhány kezelés után is látványosan csökken és ugyanúgy, mint a fogyasztásnál **kivételesen mindenkinél mutatkozik az eredmény.**

Orvos felhasználók tapasztalatai szerint kiválóan alkalmas PCP, rheumatoid arthritis, különböző fájdalom szindrómák és mozgásszervi betegségek gyógyítására, de a kozmetikusok is gyógyászati „mellékhatásokat” tapasztalnak: az ízületi fájdalmak csökkennek, a közérzet javul, az immunrendszer megerősödik, csökken a fogékonyság a fertőző betegségekkel szemben.

A berendezés használata a bőrt nem szárítja. Ellenkezőleg, még az alsó lábszáron is megszünteti azt a kellemetlen bőrszárazságot, amitől sokan szenvednek.

Az igen nehezen kezelhető, szőrtüszőgyulladásra hajlamos bőrök, az érdes bőr (keratózis pilaris) kezelésében is nagyon hatékony.

Makacs, sokszor bőrgyógyászok által sem eredményesen kezelhető bőrbetegségek látványosan javulnak. Bőrsérülések hosszú ideje meglévő nyomait is szünteti, a teljes bőrfelület látványosan fiatalodik, megújul. Igen erős aknés bőrpanaszok is látványosan gyógyulnak.

A szépségszalonok vendégei nem csak fogyasztásra, cellulitisz ellen és az egész bőrfelület megújítására használják, hanem az arckezelések előtt is igénybe veszik. Rájöttek ugyanis, hogy az arc kitisztítása így sokkal könnyebb, a bőr több hatóanyagot, krémet képes felvenni.

A napsugárszauna visszeres láb esetén is használható (csak a fekvő típus, ahol az alsó kabin hőmérsékletét alacsonyabbra lehet állítani, mint a felső kabinét).

A stresszcsökkentő hatást több helyen említik, egyik vendég „lelki megbékélésről” számolt be (az 5x40 perc kiegyensúlyozottá tett, szinte lebegek, családommal, kisgyermekemmel sokkal türelmesebb vagyok.”).

A napsugárszauna keringési problémák esetén is használható.

A kúra után (egy kúra 10-15-20 kezelésből áll) a vendégek átlag heti egy alkalommal később is visszajárnak szaunázni.

MŰSZAKI ADATOK, MŰSZAKI ÉS GAZDASÁGI ELŐNYÖK, YC-726 ÉS GD-1000 FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNA

A fekvő rendszerű napsugárszauna előnyei a hagyományos szaunákkal szemben

Alacsonyabb hőmérséklet alkalmazása: **a napsugárszaunában 40 C fokon jobban izzadunk, mint a hagyományos szaunákban 80-90 C fokon.**

960 W áramfogyasztás, szemben a 4.500-10.000 W fogyasztással. A napsugárszaunához elegendő egy **220 V-os** normál fali dugaszolóaljzat, nem szükséges **380 V.**

5 perc felfűtési idő, a finn szaunák 1,5 –2,5 órás felfűtési idejével szemben.

Az infrasugárzó a levegőt nem melegíti, a sugarak közvetlenül a testbe hatolnak. **A hagyományos szaunák 80 %-ban levegőt melegítik.**

A fekvő rendszerű napsugárszauna bárhol üzembe állítható, csak egy fekvőhely és egy fali dugaszolóaljzat kell hozzá. A hagyományos szaunákat és fakabinos infrasaunákat meghatározott helyre kell telepíteni.

A fekvő rendszerű napsugárszauna könnyen mozgatható, **egyetlen eleme sem nehezebb, mint 13 kg.** A fakabinos szaunák súlya 120-150 kg., összeszerelés után már nem mozgathatók.

A fekvő rendszerű napsugárszauna további előnyei, összehasonlítás más típusokkal

A ma ismert legnagyobb hatékonyságú sugárzó test és napsugárszauna konstrukció:

A fekvő rendszerű napsugárszauna legnagyobb előnye, hogy **a speciális, szabadalmaztatott anyagból készülő, nagy felületű sugárzó testek teljes felülete egyenletes sugárzást bocsát ki a két félhenger alakú szaunatest teljes belső felületén. A besugárzás hatékonyságát még tovább fokozza,** hogy a kezelt személy is sugárzás visszaverő rétegen fekszik, sőt a fej felőli félhengert lezáró fólia belső oldala is sugárzás visszaverő réteggel van bevonva. **A fekvő rendszerű napsugárszaunában lehet továbbá felváltva háton és hason is feküdni,** váltakoztatva a besugárzás fő irányát. Ezzel szemben a fakabinos ülő rendszerű infrasaunákban a sugárzás csak meghatározott pontokból, ill. néhány sugárzó ernyőben elhelyezett sugárzó testből jön és csak meghatározott irányokból éri a testet. Ezekben az

Fekvő és összecsucskható ülő FIR szaunák

infrasaunákban sem sugárzás visszaverő réteg nem növeli a hatékonyságot (az csak az ernyőn belül van), sem megfordulásra nincs lehetőség.

A fekvő rendszerű napsugárszaunában a sugárzó testek az emberi szem számára láthatatlan hasznos fény tartományában, 4 és 14 mikron között bocsátanak ki energiát. (Ez megfelel az elektromágneses spektrum hosszuhullámú tartományának). Ezen a tartományon belül **a kibocsátott energia nagy része az emberi test saját energia sugárzása, 9 és 10 mikron között helyezkedik el. Ezáltal testünk a testfelszínre elérő infravörös hullámoknak 95 százalékát képes magába szívni.** Ennek köszönhető, hogy testünkben a sugárzó hő 4 - 6 cm mélyre tud hatolni, a mélyebben fekvő szöveteket is át tudja melegíteni (amire a hagyományos finn szaunák nem képesek), miközben a sugárzó test és a bőrfelszín közötti levegőréteget nem melegíti fel.

A sugárzó testek hatékonysága tehát megközelíti a 100 százalékot, élettartamuk pedig több ezer óra. A sugárzótestek és a konstrukció rendkívüli hatékonyságát mutatja, hogy **a fekvő rendszerű napsugárszauna fogyasztása mindössze 960 Watt, míg az ülő rendszerűeké általában 1.600-2.600 W.** A fekvő típus üzemeltetési költsége tehát sokkal alacsonyabb.

Digitális szabályozás, az alsó és felső kabin eltérő hőmérséklet beállítása

A berendezés termosztáttal van ellátva és **a fekvő rendszerű napsugárszauna egyedülálló különlegessége, hogy testünk felső és alsó felét eltérő hőmérsékleten is tudjuk kezelni.** A szaunatest két félhengerének a hőmérséklete ugyanis eltérő értékre is beállítható a digitális kijelzésű kapcsolókkal. Ennek gyógyászati szempontból is nagy jelentősége van: pl. egy visszeres lábú személy ülő típusú infrasaunát nem használhat, a fekvő típust viszont igen, mert az alsó rész hőmérsékletét alacsonyabbra állítva kiküszöböljük a gyulladás kialakulásának a veszélyét.

Az YC-726 típusnál a szaunázás ideje 20 percig 5 percenkénti beosztással, fölötte 10 percenként állítható be, **a digitális kijelző a hátra lévő időt percenként mutatja.** Külön **szabályozható a felfűtés gyorsasága:** arra is van lehetőség, hogy a berendezés 5 - 6 perc alatt elérje a félhengereknek a kapcsoló dobozon beállított hőmérsékleteit.

Elhelyezés, testhelyzet, méret és súly adatok, külső és belső borítás

A berendezés bármilyen sima felületen, **bármilyen fekvőhelyen elhelyezhető,** mert a kabinok alatt elhelyezkedő sugárzás visszaverő műanyag lap nem engedi át a hőt. A napsugárszauna olyan kezelő asztalon, vagy masszírozó asztalon is elhelyezhető, amely orvosi rendelők, vagy kozmetikai szalonok berendezéseit árusító boltokban kapható. Percek alatt szétszedhető és összerakható. **Amikor használaton kívül van, akkor a szaunatest elemeit egymásba csúsztatva élére lehet állítani, így rendkívül kis helyen elfér. Különleges előnyt jelent az is, hogy a szaunázó feje kinn lehet a szaunatestből:** így magas vérnyomásban és klausztofóbiában szenvedő betegek is használhatnak napsugárszaunát. **Maga a fekvő testhelyzet jelentős mértékben segíti a szaunázás közbeni relaxációt, ezáltal a szaunázás határfokát és eredményességét.**

Hosszúság: első (fej felőli) kabin 91,5 cm, hátsó kabin 90,5 cm (egymásba csúsztatva tehát: 91,5 cm, teljesen széthúzva maximum 182 cm).

Szélesség: 72 cm.

Magasság: 45 cm.

Súly: műszerdobozzal együtt összesen nettó 30 kg.

A napsugárszauna félhenger alakú kabinjai kívülről halvány vajsínű műbőrborítással vannak ellátva. A szaunatest belső bevonata olyan textil-jellegű hőálló anyag, amely megvédi a testet a sugárzó testtel való közvetlen érintkezéstől.

A fekvő rendszerű napsugárszauna nem orvosi, hanem ún. fizikai közérzet-javító berendezésnek számít, noha a terjedelmes amerikai orvosi szakirodalom szerint gyógyászati célokra is használható. Ezen túlmenően – ugyanúgy, mint a korábbi infrasauna típusok – használható kozmetikai célokra is. Természetesen használhatják magánszemélyek is saját, ill. családi célokra. Egészségügyi, szépségipari vállalkozásokban beruházásként elszámolható. **A készülék megfelel az Európai Unióban használatos műszaki és minőségi normáknak (rendelkezik a CE európai megfelelőségi bizonylattal).**

FEKVŐ NAPSUGÁRSZAUNÁK ALKALMAZÁSA SZOLGÁLTATÁSRA A LEGGYAKRABBAN FELTETT KÉRDÉS: A BERUHÁZÁS MEGTÉRÜLÉSE

A szolgáltatókat, beruházókat nyilvánvalóan az érdekli a legjobban, hogy mennyi idő alatt térül meg a beruházás, mennyi idő után hoz tiszta nyereséget. Ha csak annyit mondunk, hogy több vásárlónk számára néhány hónapon belül megtérült és már a második berendezést is megvásárolták, az nyilvánvalóan nem elegendő. Ezért néhány olyan támpontot szeretnénk adni, amelyek alapján mindenki saját maga végezheti el rendkívül egyszerű módon a számításokat.

Kiadási oldal: a beszerzést követően időnként felmerülő költségek, mint pl. a szoláriumoknál a csövek cseréje, nincsenek. Ha valaki betartja a használati útmutató előírásait, akkor évekig meghibásodás és probléma nélkül használhatja a berendezést. Induláskor viszont érdemes hirdetéssel, szórólapokkal felhívni a figyelmet az új szolgáltatásra. A költségtényezők az alábbiak:

A kezeléshez külön személyzet nem kell, ha a vállalkozásban van kozmetikus vagy egészségügyi végzettségű személy. A ki-be kapcsolást, tisztántartást az ott dolgozók el tudják végezni. Személyes útmutatásra csak a kúra elején van szükség. A tudnivalókat a vendég (páciens) írásban is megkaphatja, ehhez segítséget adunk. Külön munkabéreköltség tehát általában nem merül fel. Egy kezelés áramfogyasztási költsége 20-25 Ft.

A tisztántartás költségesebb módja egy átlátszó műanyag fólia és egy másik, nedvszívó anyag (pl. orvosi papírlepedő) behúzása. Az alatta lévő sugárzás visszaverő matrac szoláriumokban is használt fertőtlenítő spray-vel kezelhető. Költség: 100-150 Ft/kezelés.

A tisztántartás olcsóbb, majdnem költségmentes módja az, hogy a vendég két frottír törölközőt hoz magával. Az egyiket a szaunában teríti maga alá a verejték felszívására, a másikat a zuhanyozás utáni törölközéshez használja. Ekkor csak a fertőtlenítő spray költsége merül fel.

Bevételi oldal: a kezelési díjak a szolgáltatás jellegétől függően eltérőek. Vidéken, külvárosban általában kissé alacsonyabb az ár. Szépségszalonok, fitness klubok 2.200-2.500 Ft/kezelés árat alkalmaznak (eltérés fölfelé és lefelé is

van), bérlet esetén 2.000 Ft körül van az ár. Orvosok 2.200, természetgyógyászok 1.500 Ft. körüli árat alkalmaznak, bérlet esetén 10 % kedvezménnyel.

A havi bevétel számítása: szabad szombat nélkül havonta átlagban 22 a munkanapok száma. Szépségszalonoknál vegyünk egy 1.800 Ft/kezelés árat és naponta mindössze 6 kezelést (3-3 a délelőtti és délutáni műszakban). A havi bevétel ekkor: $22 \times 6 \times 1.800 = 264.000.-$ Ft. Ilyen alapon mondhatták eddig már sokan, hogy 2 - 3 hónap alatt megtérül a beruházás.

Lehet ezekkel a számokkal felfelé is, lefelé is játszani. Miután egy kezelés ideje 30-40 perc, óránként be lehet iktatni egy-egy kezelést. Vegyünk egy szépségszalon havi bevételét, ahol az átlagnál kedvezőbb 2.400 Ft-os áron, mondjuk a két műszak napi 16 órájából 10 órában szaunáznak: $22 \times 10 \times 2.400 = 528.000.-$ Ft. Egy ellenkező véglet: naponta csupán 4 kezelés, 1.300 Ft-os áron: $22 \times 4 \times 1.300.- = 114.400.-$ Ebből látható, hogy a beruházás akkor is megtérül egy éven belül, ha naponta csak ennek a felével, 2 kezeléssel számolunk ezen az alacsony áron. **Márpedig közgazdaságilag az egy éven belüli megtérülés is kiemelkedően jónak számít.**

ÁRLISTA

Bruttó árak

SZAUNÁK

| | |
|---|-----------|
| GD-1000 napsugárszauna, dig. kapcsolódobozzal, plusz talpmelegítő sugárázóval, professzionális | 643.000.- |
| YC-726 napsugárszauna,, digitális kapcsolódobozzal, professzionális..... | 557.000.- |
| YC-726A napsugárszauna, tekerőgombos kapcsolódobozzal | 470.000.- |
| MS-5800 napsugárszauna, összecukható, családi | 192.000.- |
| GD-900 napsugármatrac | 240.000.- |

| | |
|--|----------|
| JYS-15A2 hordozható, felfújható családi gőzszauna | 67.000.- |
| IG-130 hordozható, összehajtható családi gőzszauna | 91.000.- |

OMRON BF 306 TESTZSÍRMÉRŐ KÉSZÜLÉK (szaunákhoz, fogyás ellenőrzésére) 48.000.-

EGYÉB TERMÉKEK

| | |
|---|-----------|
| MAS mágnesterápiás készülék – BASIC | 528.000,- |
| MAS mágnesterápiás készülék – WELLNESS | 374.000,- |
| Wellness kivitelhez külön tartozékként kapható kezelőpárna..... | 106.000,- |

| | |
|--|-----------|
| Chi gép CY-106 digitális kapcsolóval, forgótárcsás ülőpárnával | 77.000.- |
| Légpárnás vitalitás-növelő készülék (professzionális Chi-gép kezelőágygal) | 163.000,- |
| Vitalitásnövelő készülék hordozható, levegőágygal, tartóágy nélkül..... | 125.000,- |

Picard (USA) SU-3680-1 7 motoros BODY-N-JOY masszázsaággy55.000.-

Picard (USA) SS-2750 Forgótárcsás ülésbetét („Betegforgató”) 7.500.-

Picard (USA) SS-2900 Ülőhelyzetből felállást segítő ülésbetét22.000.-

| | |
|--|----------|
| <u>Cathay</u> SP-666 vezeték nélküli miniatürizált TENS készülék..... | 13.300.- |
| BF-666 öntapadós vezeték nélküli elektróda az SP-666 TENS-hez (db) | 930.- |

Elektróda készletek a POWER 200 és SP-777 TENS-hez:

| | |
|--|---------|
| BF200 öntapadós vezeték nélküli (db) és CM4040 vezetékes (pár), egybecsomagolva vagy 4 db. CM4040; vagy ABF pillangó elektróda; vagy A40350 szalagelektróda (az utóbbi kettő egybeépített elektróda pár) | 2.300.- |
| A50100 (5x10 cm-es szögletes) és A75 (7,5 cm átmérőjű kör alakú) elektróda pár | 2.000.- |

KÉPERNYŐ ELŐTT DOLGOZÓK EGÉSZSÉGVÉDELME

I. GERINCBETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE

Picard (USA) Szabályozható görbületű derék-, ill. háttámaszok, ékpárna

| | |
|---|---------|
| a/. SM-7400 hálós kivitel..... | 3.300.- |
| b/. SM-7450 bárányszőr utánzatú akril huzattal | 4.300.- |
| c/. SM-7500 fagolyós ülőrész, hálós háttámla | 4.800.- |
| d/. SU-3100 szivacsos deréktámasz | 3.300.- |
| e/. EasePad tartásjavító, fájdalomcsillapító ülőpárna | 7.600.- |

II. GERINCBETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA – IDŐNKÉNT JELENTKEZŐ FÁJDALMAK

Picard (USA) Melegítőbetétes gerincmasszírozó deréktámasztó készülékek, tripla gyógyszermentes fájdalomcsillapító hatással

| | |
|---|----------|
| a/. SU-3400 PRO-LUMBAR gyógytámasz | 14.300.- |
| b/. SU-3645 4 motoros BODY-N-JOY ülésborító deréktámasz | 19.100.- |
| c/. SU-3650 5 motoros BODY-N-JOY ülésborító deréktámasz..... | 26.300.- |
| d/. SU-3775 7 motoros BODY-N-JOY ülésborító deréktámasz | 38.300.- |

III. GERINCBETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSA – KRÓNIKUSSÁ VÁLT FÁJDALMAK

Cathay TENS miniatürizált, intim módon használható fizioterápiás készülék

| | |
|--|----------|
| POWER 200 kombinált, vezeték nélküli/vezetékes TENS készülék | 19.100.- |
|--|----------|