



IMMUNERŐSÍTÉS ESETTANULMÁNYOK

KÉSMÁRKI ERZSÉBET ESETLEÍRÁSA

- ▶ Középkorú hölgy 10+1 bérlettel 6 és fél kilót fogyott. Közben a hőhullámai, amik elég sok kellemetlenséget okoztak neki, egyszerűen megszűntek. **A közérzete kiváló lett és ez nem változott a bérlet lejárta után sem.**
- ▶ Negyven éves hölgy 10 éve minden héten masszórhöz járt, mert a jobb kezét nagy fájdalommal is alig tudta felemelni. Kipróbálta a napsugárszaunát, 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.** Közben pedig már a családja is a vendégkörükhöz tartozik.



ESKÜTT GÁBOR ESETLEÍRÁSAI


- ▶ 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 hetedikről 63°C-on. Az ötödik alkalom után mondta el, hogy **eddig minden tavaszi virágzáskor allergiás volt, de ebben az évben nem jött ki az allergiája**, noha életében a napsugárszauna kivételével nem volt más változás. A hetedik alkalomig 4 kg-ot fogyott.
- ▶ H. I. 31 éves férfi rendszeresen sportol és hosszabb kihagyások után mindig kellemetlen izomlázat érzett, amit a gőzszauna 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 el a betegséget.**



SZÉKELY JUDIT ESETLEÍRÁSA

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

DR. SASS ATTILÁNÉ ESETLEÍRÁSAI

- ▶ Fiatal férfi kullancs csípés után négy éve Lyme kórban szenved, amit a borélia felszaporodása okoz. A borélia magas lázat, ízületi- és 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 azóta nem tért vissza, ízületei nem fájnak, állandó orvosi kezelés mellett követjük a gyógyulását. Az ő példájára Lyme kóros betegtársai is igénybe vették a fekvő napsugárszaunát igen jó eredménnyel.
- 
- ▶ Negyven éves hölgy régóta tartó nagyon erős fejfőrcscsel, gyomorsav túltengés miatti reflux betegséggel, depresszióval és pánikbetegséggel jelentkezett, járművel egyedül közlekedni évek óta nem tudott. Hetente egyszer, 35 C fokon kapott kezelést. A harmadik kezelésnél már egyedül jött, **öt kezelés után a gyomorsavtúltengés, reflux és fejfőrcs teljesen megszűnt, depressziós gyógyszereit sikerült a negyedére csökkenteni.**
 - ▶ 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 olyan mértékben 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.**

GÁL ANIKÓ ESETLEÍRÁSA



- ▶ Z. B. 42 éves hölgy vendégünk ízületi és izom fájdalmakkal keresett fel minket. Tanárnóként 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.**

SCHÄFERNÉ KOVÁCS RÓZSA MESTERKOZMETIKUS ESETLEÍRÁSAI

- ▶ M. B. 29 éves növendégünk bőrfeszítés, immunerősítés, nőgyógyászati gyulladások miatt kezdett napsugárszaunázni. A 3. kezelés után bőre feszebb, bárnyosabb lett, közérzete sokat javult. Eleinte hetente háromszor, majd kétszer, végül jelenleg is hetente egyszer szaunázik. **A tél és a tavasz úgy telt el, hogy elkerülték a légúti megbetegedések.** Nőgyógyászati gyulladásai enyhültek. Nagyon szeret szaunázni. Kikapcsolódik, ellazul közben, és - miután külalakjára sokat ad - elégedetten nyugtázza: a kezeléseket után sokkal szebb és fiatalosabb a megjelenése.
- ▶ R. K. 57 éves növendégünk 24 éve ráakódott zsírpárnáitól szeretett volna megszabadulni. Vérnyomása magas volt (170/90 Hgmm), ezért félve kezdett el napsugárszaunázni. **A kezeléseket előtt és után mért vérnyomásértékek kezdetben nem különböztek egymástól, később a szauna használat után alacsonyabb vérnyomást mérünk.** Kezdetben 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.



JÁNOSSY JOLÁN SAJÁT TAPASZTALATA

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

UITZ ANITA ESETLEÍRÁSAI



- ▶ 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 feszebb, 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 sokat javult, közérzete jobb, kiegyensúlyozottabb lett.** Családja és kollégái egyaránt észrevették rajta a pozitív változást. Heti 1-2 alkalommal azóta is jár szaunázni, nem hízott vissza, és nagyon jól érzi magát.

TOKÁR ANDRÁS NÉ KOZMETIKUS MESTER ESETLEÍRÁSA

- ▶ Édesanyám súlyos ízületi problémával küzd, már csak bottal tud járni. Olyan betegségben szenved, ami az ízületi folyadékot elpusztította. **Rendszeres szauna használattal közérzete sokat javult, a kezelések után mindig megkönnyebbül.** Súlyproblémájának kezelésében is segítségére van a szauna, hisz az ízületek terhelésének megkönnyítése segítséget jelent a számára.

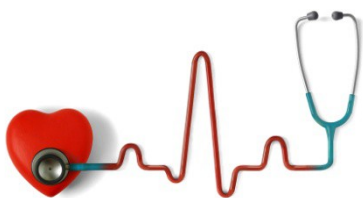
KISS GYÖRGYI ÉS KISS SZILVIA ESETLEÍRÁSAI

- ▶ F. J.– né 44 éves hölgyvendégünk 3 hónapja jelentkezett nálunk fogyás céljából, 92 kg volt. Ülés, illetve hajlás közben a gyomrára nehezedő nyomás miatt nagy fájdalmai voltak. 12 kezelés után már látványosan fogyott, először a combja 6 cm-rel, a hasa 11 cm-rel lett kevesebb és a háti zsrípárnák is eltűntek. Már sokkal könnyebben hajol és ül. Jelenleg 81 kg, de heti 3 kezelés mellett azóta is folyamatosan csökken a testsúlya. **Ízületeire, magas vérnyomásra hatféle gyógyszert szedett, most már egyet sem.**



VÉGVÁRI ANNA ESETLEÍRÁSAI

- ▶ T. K. 48 éves hölgy. Súlyos pánikbetegséget állapítottak meg nála és az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásaitól szenvedett. 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 anyagok távoztak. Másnap 45 percre emeltük az időt. **A hetedik kezelés után gyógyszereit fokozatosan elhagyta. Korábban igen magas vérnyomása mostanra 120/80 lett.** Depressziójától, narancsbőrtől 20 kezelés után végleg megszabadult, 8 kg-mal volt kevesebb és 10 évvel fiatalabbnak látszott. Mára már nincs szüksége gyógyszerekre. A napsugárszaunázást nem áll szándékában abbahagyni, hiszen ezt a döbbenetes sok jót neki köszönheti. Hetente kétszer egy-egy 45 perces kezelés kordában tartja a súlyát és kiválóan hat az idegeire.
- ▶ G. A. 7 éve súlyos influenzában szenvedett, a 40 fokos láz nagyon megviselte a szervezetét. Azóta minden évben beoltatta magát influenza ellen. **A napsugárszaunát hetente egyszer veszi igénybe. 7 év óta először nem oltatta be magát. Környezetében mindenki beteg volt, ő azonban nem kapta meg a vírust.** Ragyogóan érzi magát, feszesebb lett a teste és még a cellulittól is megszabadult, amitől évek óta szenvedett. A napsugárszauna használata után sporthoz hasonlóan érzi magát. Fittebb lett és energikusabb, mindenkinek nagyon ajánlja, mert kényelmes és fiatalít.



- ▶ K. B. magas vérnyomással és súlytöbblettel jelentkezett. A negyedik kezelés után vérnyomása 140/90 lett és 1 kg-ot fogyott, a tizedik alkalom után 110/70-re csökkent és 4 kg-ot fogyott. **Tisztábbnak, lazábbnak, évekkel fiatalabbnak érzi magát, a vérnyomása teljesen rendbe jött.** Rendszeresen szaunázik heti 2 alkalommal.
- ▶ 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 harmadik kezelés után fejfájása a felére csökkent, ezen kívül a bélműködésére is jó hatással volt a szaunázás.**

SZOBOSZLAI ÁGNES SAJÁT TAPASZTALATA

- ▶ Előző évben megrántottam a vállamat, és még sokáig voltak fájdalmaim. Szaunázás után csökkent a fájdalom és a mozgás is könnyebben ment. 61 éves férjem mindkét kezén állandó ízületi fájdalmak vannak, ami szintén sokat enyhült szaunázás után. **Időtlen idők óta ez volt az első tél, hogy elkerült bennünket az influenza.** Amikor úgy éreztük, hogy ránk talál, gyorsan szaunáztunk egyet, így megúsztuk, holott nekem eddig minden évben garantált volt legalább egy (50-60 papír zsebkendő/nap erősségű) nátha. Szaunázás után határozottan éreztem anyagcserém felgyorsulását is.



KISNÉ ORGONÁS ÁGNES MASSZŐR ESETLEÍRÁSAI

- ▶ 30 éves férfi beteg vesekő miatt görcsölt. Több napja orvosi kezelés alatt állt, de a követ nem sikerült kihajtani. **Egyetlen szauna-használat után, másnapra a veseköve távozott.**
- ▶ 65 éves idős hölgy megfázásos, influenzás tünetekkel, izom- és ízületi fájdalmakkal vette igénybe a szaunát. **Állapota két alkalom után jelentősen javult.**
- ▶ Óvónő vendégeim örömmel tapasztalják, hogy **heti egy szaunázás szervezetüket olyan mértékben megerősíti, hogy megfázásos időszakban nem fertőződnek meg a gyermekektől.** A bőr megtisztul, bársonyossá válik, nem igényel annyi testápolót.

ÚZVÖLGYI MIKLÓS SAJÁT TAPASZTALATA

- ▶ Magánszemélyként vásároltam saját napsugárszaunát. Heti rendszerességgel veszem igénybe, ma már barátnőm is rendszeresen használja. **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 csodálatosan jó testi-lelki érzés uralkodik rajtam.

SÁNDOR DÉNESNÉ, 60 ÉVES NYUGDÍJAS SAJÁT TAPASZTALATA



- ▶ Hosszú éveken keresztül kezeltek gyógyszerekkel és egyébekkel, 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 masszőrhöz küldött: újabb kiadások. Barátnőm vásárolt egy napsugárszaunát és befektetett naponta 30 percre. Már az első napon megváltást éreztem. Azóta tudom

használni a kezeimet, lábaimat, a nyakam újra forog, gyógyszert pedig egyáltalán nem szedek. Elmúlt a fájdalom és a súlyos depresszióm is, a kezeléseik elmaradásával komoly összegeket spórolok meg. **Két éve vásároltam napsugárszaunát és azóta nem voltam kórházban, érrendszeri problémáim is megszűntek. Leírhatatlanul sokat segít a napsugárszauna.** Ezzel a pár sorral szeretnék segíteni azoknak, akik úgy szenvednek, mint én annak idején, amíg nem kezdtem el használni a napsugárszaunát. Mindenkinek azt javaslom, hogy kételkedés és bizonytalanság helyett próbálják ki. Megéri.