

EGÉSZSÉG-PÉNTEK

Időpontok Februárban:

2012. Február 10. és Február 24.

Téma: Függőségek kezelése, dohányzás leszoktatás

„Megszabadulni egy egészséget romboló függőségtől, több mint a rabszolgaságból, sokkal több, mint a szabadság: mi van magasabb, mint **VISSZANYERNI AZ ÉLETET!**” *J.Dzs.Schwarcz*

TEDD LE A CIGIT!!!!



**GYERE EL SEGÍTÜNK NEKED
DÖNTS ÉS CSELEKEDJ
ÉLJ TISZTÁN
CSAK NYERHETSZ VELE!!!**

Ebben a hónapban azoknak szeretnénk segíteni, akik már döntöttek és az egészséget választották! Akik nem kérnek többet a cigaretta által okozott betegségekből, és a sötét ködös életből!

Azt hogy ártalmas az egészségére, Ön jobban tudja, mint egy professzor, hiszen ezt hallja mindenkitől, ahogy szokás mondani, a csapból is ez folyik. Az, hogy megrövidíti az életét még ez is rá van írva a cigarettás dobozra.

Mégis sokan választják a cigarettát, különböző okokból melynek sajnos legtöbbször a megfelelési kényszer és a rossz szülői minta áll a háttérben!!!



Ilyenek a fiatalokban kipróbálók, akik nem akarnak kilógni a sorból, akik ettől érzik magukat felnőtttebbnek, vagányabbnak.

Akinek a szülei dohányoznak, azon gyerekekbe az épül be, mint egy íratlan program, hogy

- anyu, apu, ha problémája van a cigarettához nyúl,
- ha nem tud megoldani valamit az életében a cigarettához nyúl,
- ha bánatos, magányos a cigarettához nyúl
- ha nem meri felvállalni önmagát, ha nincs tartása, a cigaretta füstbe burkolózik, védőbástyaként használva azt,

s a gyermek, a szocializáció során szép lassan lépésről lépésre elsajátítja, hogy hogyan kell a problémákat nem megoldani, nem felvállalni, nem szembenézni velük, hanem rágyújtani egy cigire (rosszabb esetben meginni valamit, ami elbódít vagy drogokhoz nyúl) és az majd ellazít, s a sokadik szál után már meg tudom magyarázni, hogy miért is ne vállaljam fel a döntés lehetőségét.



S vannak azok, aki megfelelési kényszerből, hogy ne közösítsék ki őket, hogy ők is bizonyítsák vagányságukat, belemennek a játékba.



Tény:

- **a cigaretta halált okoz**
- **A dohányzás hatásai terhesség és szoptatás alatt**
 - A szoptatási időszak alatt az anyai dohányzás jelentősen károsíthatja a csecsemő egészségét, az anyatej ugyanis közvetítheti a dohányfüst mérgeanyagait.
 - A terhesség alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés és a szülés körüli halálozás.
 - A terhesség vagy szoptatás alatti dohányzás növeli a csecsemőkori bölcsőhalál gyakoriságát is. Amennyiben egy csecsemő naponta 8 órán keresztül van kitéve a cigarettafüst káros hatásainak, akkor mintegy nyolcszorosára nő a bölcsőhalál kockázata azokhoz a gyermekekhez a képest, akiknek az édesanyja nem dohányzik. (részlet Budapesti Online Újság 2010.10.13)



Az, aki leteszi a cigit,

- pénzt takarít meg
- nem károsítja tovább a közvetlen környezetében élők egészségét
- a vérnyomás normális értékre csökken
- a szapora szív működés lassul
- a kéz és a láb hőmérséklete emelkedik
- a vérben lévő szénmonoxid kiürül
- a vér oxigéntartalma emelkedik
- csökken a szívroham, szívinfarktus veszélye
- a légutak kitágulnak, könnyebb lesz a légzés
- javul a fizikai teljesítőképesség

Néhány hét alatt:

- megszűnik a rossz szájíz, a kellemetlen lehelet
- javul a vérkeringés és a szív teljesítőképessége
- könnyebb lesz a járás, különösen a lépcsőn járás és a futás
- tovább javul a tüdő teljesítőképessége, kb 30 %-al
- mérséklődik a fáradékonyság, a köhögés, a váladékkürítés, felszabadulnak az orrmelléküregek
- javul a tüdő „öntisztulása”, ezáltal mérséklődik a légutak fertőződésének veszélye
- eltűnik az ujjak és a fogak sárgasága
- csökken a rákos betegségek kialakulásának kockázata

S ami a legfontosabb, hogy képes lesz elindulni a mentális fejlődés útján, amire esélye sincs senkinek, aki dohányzik!

ÖSSZESEN AZ ÉLETE LEGJOBB DÖNTÉSÉT HOZZA MEG!

Jöjjön el és segítünk!!!

Egészség-pénteken a Központ számos szolgáltatása 50%-os kedvezménnyel vehető igénybe.



További kedvezményeink:

IBR AKCIÓ!!! EGÉSZ HÓNAPBAN, 10 alkalmas bérlet árából -5%



Craniosacrális terápia+Holistic Pulsing Akció!!!



*2012 Februárjában a két terápia együtt
8.000Ft helyett **6.000Ft***

Craniosacrális terápia

Egy különlegesen gyengéd, mégis rendkívüli módon hatékony kezelési forma, amely egyre elterjedtebbé válik. A terápia célja a kötőszövetes határok, lemezek ellazítása, az ízületi feszülés korrekciója, az izom relaxáció, az agyi-gerincvelőfolyadék áramlásának normalizálása, az ideg funkciók harmonizálása, a koponyán belüli keringés javítása.

A testben minden kapcsolatban van a dura materrel. Ebben a kapcsolatban – fizikai, vagy lelki sérülések miatt- kialakuló gátak akadályozhatják az agyi gerincvelői folyadék áramlását, amely különböző rendellenességekhez vezethet. Ezeket a gátakat oldja a terápia.

Mire betegségekre hatásos?

Depresszió, pánikbetegség migrén, szervi problémák, nőgyógyászat, gerincfájdalmak, erősíti az immunrendszert, és beindítja a szervezet öngyógyító folyamatait

Holistic Pulsing (Lélekmasszázs)

A ringató mozgás hatására az izmokban felgyülemlett feszültség oldódni kezd, ami az egész lényünkre kihat. Néhány perc múlva a kezelt kellemes ellazulást él át.

A sejtmélekezet a ritmussal aktiválódik, és a sejtek az ősi rendeltetésükhöz visszatálnak.

Mire hat a lélekmasszázs kezelés?

Stressz, állandó feszültség, félelmek, szorongások, álmatlanság, pánik betegség, fejfájás, migrén, depresszió, rossz közérzet, allergiás panaszok, nőgyógyászati panaszok, szinte minden lelki eredetű panasz kezelésére alkalmas módszer.

A kezeléseket végzi: Illésné Gyöngyi

Bejelentkezni a 30 205 8706 telefonszámon lehet Gyöngyinél!

www.erzsebetfurdo.hu

A szolgáltatások a recepción történő, telefonos vagy személyes időpont-egyeztetéssel, vagy regisztrációval vehetők igénybe.

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Iratkozzon fel hírlevelünkre, hogy első kézből értesüljön akcióinkról.

Keressen minket a FACEBOOK-on!