

W zdrowym ciele, zdrowy duch. I to codziennie.

Ozonomatic - Perelkowe wakacje

Zazwyczaj, niezależnie od pory roku, brakuje nam słońca, odpoczynku, energii. Odzyskujemy formę podczas wakacyjnego urlopu, a potem marzymy o tym, aby jego klimat przenieść na każdy dzień w roku. I to naprawdę jest możliwe...

Powoli kończą się wakacje

Za nami urlop, z którego wróciliśmy wypoczęci i pełni energii, a przed nami kolejny rok ciężkiej pracy, w pocie czoła i nerwach. Wytężoną pracę jeszcze wytrzymamy, gorzej ze stresem, który może nas dopaść wcześniej czy później.

Stres - największy wróg

Niestety, Polacy dołączyli już do światowej czołówki, jeśli chodzi o podatność na depresję. Stała się ona drugą, po zawałach serca, najczęstszą chorobą cywilizacyjną, również w naszym kraju. Wysokie wymagania w pracy, koncentrowanie na jednym pracowniku ogromnej liczby zadań, obarczanie go odpowiedzialnością za ich wykonywanie, a przy tym zmuszanie go jedynie do wykonywania poleceń i brak poszanowania dla osoby i jej pracy, powodują rodzenie się w pracowniku tzw. syndromu wypalenia. Charakteryzuje się on ogólnym zniechęceniem, brakiem motywacji, zmniejszeniem zdolności koncentracji uwagi. A przez to wszystko razem - znacznym spadkiem wydajności pracy. Konsekwencją są zwolnienia i duża rotacja kadry pracowniczej, brak poczucia stabilności i bezpieczeństwa.

Wypad nad wodę

Być może we wrześniu czeka nas równie ładna pogoda, jak podczas mijających wakacji. Warto wybrać się jeszcze na słońce, do lasu, nad jeziora lub nad morze po relaks. Niektórzy wyjeżdżają z miasta, inni do niego przyjeżdżają.

Nie ma się co dziwić, w końcu mieszkamy nad morzem, więc kąpiele morskie - póki woda jeszcze ciepła - są jak najbardziej dla wyczerpanego organizmu wskazane. Dzięki wodzie wracamy bowiem do formy, poprawiamy kondycję, wygląd i samopoczucie.

Już starożytni

O zbawiennym działaniu wody, czyli hydroterapii, wiedzieli już starożytni. Tradycją, rytuałem wręcz, było chodzenie do term - eleganckich łaźni publicznych. Kąpiele w wodzie, gorącej, zimnej, dodawane do nich olejki eteryczne i zioła oraz relaksujące masaże. Przy ich okazji kwitło życie towarzyskie, składano życzenia i gratulacje,



FOT. ARTUR ŁOPATNIUK

rozmawiano o traktatach, układach, dyskutowano o literaturze, teatrze, igrzyskach. Ech, z sentymentem wdychamy nad obyczajami starożytnych Egipcjan, Asyryjczyków, Babilończyków, Greków, Rzymian.

Oni wiedzieli, że zdrowy organizm jasno myśli, przewiduje, analizuje, a silne plecy, dłonie i nogi zawsze prowadzą ku przyszłości.

Panaceum, czyli hydroterapia

Cóż nam zostało z tych wieków mądrości? Przekonanie, że najlepszym lekarstwem na nasze dolegliwości jest natura, a postęp techniczny umożliwia dobre wykorzystanie jej sił. Gdy mamy urządzenie Ozonomatic, nawet w zaciszu własnej łaźienki, wszystko jest możliwe.

Zimna kąpiel - proszę bardzo. Dzięki niej poprawimy ukrwienie, zwolnimy akcję serca, podwyższymy zbyt niskie ciśnienie tętnicze krwi, zwolnimy i pogłębimy swój oddech, wzmocnimy mięśnie.

Ciepła kąpiel - jak najbardziej.

Rozszerzy nam naczynia krwionośne, przyspieszy akcję serca, obniży ciśnienie, przyspieszy oddech, rozluźni mięśnie. Och, gdyby tak mieć bąbelki i zrobić sobie kąpiel perelkową, na przykład - z dodatkiem ozonu.

Poprawia ona mikrokążenie, wzmacnia układ odpornościowy, zabija grzyby, bakterie, wirusy, walczy z cellulitem i rozstępami. Jakby tego było mało - wspomaga odchudzanie i rzeźbienie sylwetki, wspomaga leczenie bólu kręgosłupa i innych zwyrodnień, rehabilituje organizm po urazach, pomaga w leczeniu układu krążenia i chorób serca - ba, jest wspaniałym ratunkiem dla serca po wyczerpującym i upalnym dniu.

„Wieczorny” urlop

Wielu z nas nie może jechać do sanatorium lub do salonu masażu po relaks, odpoczynek i zregenerowanie sił. Gdyby tak było to możliwe w naszej prywatnej, domowej wannie... W końcu nie zawsze wystarczą dwa tygodnie urlopu na rok. Wszak zdarzyć się może wyczerpujący dzień w pracy, kłótnia z szefem lub rodzinna sprzeczka. Marzymy wówczas o wyciszeniu i uspokojeniu w - przyjemnej, wzbogaconej ziołami i pachnącej olejkami eterycznymi - kąpiele, np. perelkowej. I tutaj przychodzi nam w sukurs współczesna technika. Wystarczy zastosować przysłowiowe „dwa w jednym”, czyli urządzenie Ozonomatic. Perelki z ozonem. Higienicznie, bez stresu, bez wydawania kolejnych pieniędzy i zawsze pod ręką. Bo „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Nawet jeśli o formę dbamy we własnej, prywatnej, domowej wannie.