

ZDROWIE

Muzyka dla ciała i ducha

Muzyka wpływa na nastrój, sposób odczuwania każdej chwili. Spokojna muzyka pomaga uzdrowić ciało i uspokoić umysł, podczas gdy muzyka o mocnym rytmie działa pobudzająco.

Muzyka jest atrakcyjnym i bezpiecznym środkiem terapeutycznym, który pozytywnie wpływa na samopoczucie nie tylko psychiczne, ale i fizyczne. Miejscem gdzie najchętniej słuchamy muzyki relaksacyjnej może być dom, ale przede wszystkim gabinety odnowy biologicznej, spa wellnes czy salony kosmetyczne, gdzie wykonywane zabiegi mogą być uzupełniane muzyką zapewniającą przyjemne doznania relaksu, komfortu i odprężenia. Muzyka wpływając na organizm może wprowadzać nas w dobry nastrój, rozładowywać napięcie, pomaga oderwać się od rzeczywistości, reguluje oddech i tętno, pomaga rozluźnić się, uspokaja nerwy, ułatwia zasypianie, wywołuje przemiany biochemiczne i steruje procesami neurofizjologicznymi. Zastosowanie muzyki w leczeniu chorób nazywamy muzykoterapią.

W czasie ciąży słuchanie muzyki jest dobre zarówno dla matki jak i dla dziecka. Redukuje stres dając uczucie dobre-

go samopoczucia matce i komfort dziecku. Kiedy dziecko się urodzi, muzyka, którą poznało będąc jeszcze w stanie embrionalnym będzie przypominała mu bezpieczne i komfortowe otoczenie, w jakim przebywało przez ostatnie 9 miesięcy. W Centrum Zdrowia i Urody w Redzie oferujemy muzykę relaksującą i terapeutyczną. To doskonała metoda wspomagająca odchudzanie i leczenie depresji. Specjalne utwory w rytmie naturalnego bicia serca (ok. 60 uderzeń na minutę) wy-ciszają, uspokajają i przynoszą ulgę wpływając na poprawę jakości życia. Wspomina się także o możliwości eliminacji agresji zwłaszcza wśród dorastającej młodzieży właśnie przez muzykoterapię. Obniża ona poziom agresji, a dodatkowo pozytywnie wpływa na efekty w nauce i na kontakty z rówieśnikami. Bardzo dobre efekty terapeutyczne możemy uzyskać łącząc muzykoterapię z wizualizacją programującą podświadomość na doskonale zdrowie i samo-



Maciej Czarny podczas dobierania muzyki terapeutycznej do zabiegu gorącymi kamieniami

poczucie. Tego rodzaju nagrania znakomicie oczyszczają umysł z wszelkich przekonań związanych z chorobami, pozwalają też dotrzeć do przyczyn niepożądanego stanu samopoczucia i uwolnić się od nich. Prawdziwa muzyka relaksacyjna sama prowadzi w otchłań fantastycznych doznań, a gdy zbliża się do końca odchodzi zmęczenie, znikają problemy, a serce... najwzyczajniej w świecie otwiera się na naj-

piękniejszą wartość – otwiera się na miłość.

Dlatego czasami zrobimy sobie podarunek korzystając z profesjonalnych zabiegów w gabinetach odnowy biologicznej, gdzie podczas wykonywania zabiegów czy masaży możemy dialektować się piękną muzyką w atmosferze odprężenia i relaksu.

mgr Marianna Czarna
z Centrum Zdrowia i Urody w Redzie

Magnez na zdrowie

Chodzisz zła, rozdrażniona, nie panujesz nad swoimi emocjami. Dokuczają ci skurcze mięśni łydek. Skąd się wzięły te kłopoty? Być może z powodu niedoboru magnezu.

Potrzebujesz niewiele tego pierwiastka. Codzienna jego dawka to 300-400 mg. Jeśli jednak jej nie dostarczasz organizmowi, zaczyna szwankować zdrowie. Tracisz apetyt, miewasz nudności, drgają powieki, łapią cię skurcze mięśni łydek. Czasami dokuczają ci kołatanie serca, bezsenność. Stajesz się nerwowa, kłóliwa, mniej odporna na infekcje. Najczęstszą przyczyną niedoboru magnezu jest dieta bogata w produkty mocno przetworzone, które zawierają niewiele tego minerału. Kolejne powody to stres, intensywne prace, ćwiczenia fizyczne, które zwiększają zużycie tego pierwiastka przez organizm. Natomiast kawa, alkohol, środki odwadniające wyplukują z niego magnez. CHRONI SERCE Magnez zapobiega bowiem odkładaniu się cholesterolu w naczyniach krwionośnych, tworzeniu się w nich zakrzepów. Ponadto rozkurcza je, obniżając w ten sposób ciśnienie i zapewnia większy dopływ natlenionej krwi do serca. Wreszcie wpływa na rytmiczną pracę mięśnia sercowego.

KOI NERWY Minerale ten niezbędny jest do przesyłania impulsów nerwowych

oraz do dostarczania układu nerwowemu, zwłaszcza mózgowi, odpowiedniej dawki energii.

WZMACNIA MIĘŚNIE Wapń powoduje ich skurcz, a magnez rozkurcz. Jeśli istnieje równowaga pomiędzy tymi pierwiastkami, mięśnie zachowują właściwe napięcie i moc.

BUDUJE KOŚCI I ZĘBY Kiedy magnezu zaczyna brakować, organizm podbiera go kościom i zębom, żeby dostarczyć ważnym narządów, choćby sercu.

ŁAGODZI PMS Magnez zapobiega niektórym objawom zespołu napięcia przedmiesiączkowego: bólowi i zawrotom głowy, apetytowi na słodkie, wahaniom nastroju.

Magnez znajdziesz w wielu produktach, jednak nie wszystkie są równie wartościowe. Sporo go zawiera np. pieczywo z ziarnami zbóż, razowe lub typu graham, mało zaś biały chleb i bułeczki maślane. Bogate w ten pierwiastek są także brzozy ryż i grube kasze, np. gryczana. Jedną jej porcją pokrywa dzienne zapotrzebowanie na magnez. Dużo magnezu jest w takich smakołykach jak orzechy, migdały, czekolada, zwłaszcza gorzka, i kakao. Dobrym źródłem tego minerału są też zielone części warzyw, np. fasolka szparagowa, szpinak, a także owoce morza (np. krewetki), banany oraz wody do picia bogate w ten minerał. (bb)

W czasie ciąży słuchanie muzyki jest dobre zarówno dla matki jak i dla dziecka

UZDROWICIEL Z FILIPIN CLAVER PALITAYAN PE

Metoda filipińskiego uzdrawiania to mistyczna metoda leczenia pochodząca z dalekiego wschodu, jej skuteczność jest ogromna co potwierdzają liczni pacjenci Pana **Clavera PE, jednego z najlepszych uzdrowicieli filipińskich na świecie**. Pochodzi on ze sławnej rodziny filipińskich healerów. Uzdrowiciel poprzez intensywną koncentrację wytwarza dużą energię wokół swych rąk, która pomaga przy leczeniu: **chorób nowotworowych, epilepsji, deformacji kręgosłupa, miażdżycy, paraliżach, kamieniach nerkowych i żółciowych, chorobach prostaty, leukemii, wrzodach żołądka i dwunastnicy, guzach i cystach, wadach serca, chorobach oczu, nerwicach oraz chorobach kobiecych i innych schorzeniach.**

Przykładem skuteczności uzdrawiania jest pan Kazimierz z Łodzi, któremu po 2 wizytach znikły dolegliwości prostaty.

U pani Grażyny z Krakowa po pierwszej wizycie, zdjęcie USG potwierdziło pozbycie się kamieni w woreczku i nerkach.

U pani Ireny z Gdańska po 3 wizytach wchłonął się guz piersi, który przeznaczony był do operacji.



REKLAMA

CENTRUM ZDROWIA I URODY
mgr Marianna Czarna ul. Klonowa 4 REDA



**ODNOWA
FIZYKOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
MASAŻE LECZNICZE
MASAŻE KAMIENIAMI**
586 783 588
www.centrumzdrowia.home.pl

REKLAMA

Gabinet
Masażu i fizjoterapii
Wejherowo, ul. Podmiejska
tel. (58) 672 09 02
www.rehabilitacja-spa.pl

rehabilitacja, masaż,
ćwiczenia korekcyjne wad postawy,
wyszczuplanie i ujędrnianie ciała, lifting, algi,
egyptos, zabiegi pielęgnacyjne twarzy,
dłoni i paznokci, pedicure,
przedłużanie i zagęszczanie rzęs.

Szukamy handlowca z doświadczeniem

Osoby zainteresowane prosimy
o przesyłanie CV na adres
p.ruszewski@expressy.pl
Informujemy, że skontaktujemy
się tylko z wybranymi osobami.



Przyjmujemy: 15 września - Słupsk 16 września - Gdynia
17 września - Gdańsk 18 września - Elbląg

ZAPISY I INFORMACJE TELEFONICZNE POD NR 0 506 536 270