

Wellness

Horké
kameny

Masáže
a hubnutí

Stop
vráskám

Vana Neo QI

Wellnes
ze šálku

Tajemství knotu

5/2008

lifestylový magazín

IP Studia zdraví

Editorial



Vážení příznivci IP Studia zdraví!

Na Vaší obrazovku se právě promítá první vydání magazínu Wellness, ve kterém naleznete spoustu rad, tipů a doporučení pro opravdu luxusní relaxaci v komplexu IP Studia zdraví.

Oblíbený formát .pdf umožňuje stáhnout si Wellness do notebooku, stolního počítače a prohlížet si jej v práci, škole i doma.

Na stránkách Wellnessu se zaměříme na procedury IP Studia zdraví. Dozvíme se něco více o vaně NeoQI, užijeme si sensuální masáž a necháme na sebe působit teplo energetických kamenů.

Pevně věřím, že Wellness přinese cenné informace pro klienty a příznivce IP Studia zdraví v Ostravě.

Zastavme se spolu v dnešní uspěchané době a nechme se opravdu hýčkat a rozmazlovat!

Vždyť žijeme jen jednou!

S přáním příjemného počtení

František Kopáček

editor vydání

VYDAVATEL: ZWA Company spol. s r.o., www.veb.cz

REDAKCE: editor František Kopáček

TEXTY: Anna Soukupová, Monika Nevolová, Jana Johnová, Kateřina Urlichová

GRAFIKA: JPS DTP, TWK

FOTO: BeeGee

Poděkování IP Studiu zdraví, KlapeArt, Aromka, Avon

Téma



Horké kameny

záračné zdroje energie

Pojďme spolu proniknout do tajů záračných zdrojů hřejivé energie. Ač vznikla metoda masáže přikládání nahřátými kameny na Havajských ostrovech, svou oblibu si našla až v moderní Evropě a Americe.

Technika masáží nahřátými kameny přináší klientovi IP Studia zdraví vitalizující pocit tepla v oblasti aplikace, pronikající teplo uvolňuje svalové napětí, odstraňuje chronické bolesti neznámého původu, zmírňuje stresové faktory. Laskavé prostředí masáže může být vhodně kombinované s aromaterapií a přispívat tak k odstranění psychické stresové zátěže.



Celá procedura trvá zhruba dvacet pět až třicet minut, kdy jsou na zvláště vnímavá místa na pokožce lokálně zahřívána lávovými valounky magmatického původu z Havaje.

Je při ní využíváno nejkvalitnějších esenciálních olejů: můžeme Vám prozradit malé tajemství: naše klientky mají oblíbené směsi levandulového, meduňkového a skořicového oleje, naopak pánská část populace dává přednost výraznější hřebíčkové, mátové či pomerančové silici.

Obzvláště ohlazené valounky mají schopnost snadno vstřebávat tepelnou energii a tu jen pomalu vydávají, proto se používají k jemné masáži. Valounkem se pohybuje s mírným tlakem po pokožce – zejména v oblasti zad, šíje a dekoltu. Masírovaná osoba tak přijemné teplo po celých energetických drahách.



Citlivá místa, jako páteř, kolenní a loketní jamky, ale i obličej a dlaňová část ruky, vyžadují před položením oblázků zvláštní masáž krouživými pohyby.

Pro pracovníky IP Studia zdraví je nesmírně důležité, aby se masírovaná osoba vždy cítila co nejlépe. Masážní místnost je vyhřána na vyšší než pokojovou teplotu, zaručujeme Vám, že na Vás nebudou dopadat ostré sluneční paprsky a Vaši relaxaci bude podporovat tichá hudba.

Dobrý tip!

Prožijte svou první masáž horkými kameny s partnerem. Pokud se Vám tato technika zalíbí, můžete uvažovat o nákupu drobného dárku pro Vaši drahou polovičku: sada lávových kamenů a nahřívací přístroj. Ovšem jako všechny jiné masážní techniky, i tato vyžaduje praxi. Doporučujeme alespoň čtyři návštěvy v IP Studiu zdraví v Ostravě.

me alespoň čtyři návštěvy v IP Studiu zdraví v Ostravě.

Opakovaná aplikace nahřátých valounků zmírňuje chronické bolesti hlavy až do jejich úplného vymizení.

Prokázalo to pozorování německých fyzioterapeutů na klinice v Tall, pod vedením Jense Herssena s tím, že po třech měsících přetrvávajícími bolestmi hlavy trpěla jen jedna pacientka z dvaceti sledovaných osob.

Pokud toužíte zbavit se stresu, bolestí bez zjevné příčiny, se kterými si ani doktoři nevědí rady, neváhejte a využijte nabídku masáže valounky.

Uvidíte, jak se projasní Váš den, jak se budete cítit plni harmonie, příjemné energie a nabuzení do další práce!

Hubneme

Masáže a hubnutí

význam masáží při redukční dietě

V našich zeměpisných šířkách se vžila myšlenka, že dieta je požívání nepříliš chutných jídel a těžká tělesná dřina. Nezvoní Váš vnitřní budík v čase na masáž?



Přijít o lehce nabyté kilogramy může být zatraceně těžké. Při rozhodování, jakým způsobem, jak rychle a za jakou cenu vlastně chcete zhubnout, se neváhejte obrátit na dietologa či dietologickou sestru. Tito experti sídlí v každém větším městě. Stejně dobře by Vám měl poradit osobní trenér ve fitku, ovšem ne každý je tolik zkušený, aby uměl pouhým pohledem odhadnout tělesnou stavbu a funkci metabolismu.

Problém nastává tehdy, když po každodenní dřině ve fitku přestane tělo správně fungovat. Nezdravým způsobem stravování a životosprávy se vnitřní orgány zaplní jedovatými látkami, nebo jen špatně rozpustnými sloučeninami, které brání v přirozeném koloběhu tekutin. Výsledek? Voda se začíná zadržovat v organismu.

Ať se snažíte sebevíce, ať se trápíte hladem, dosáhli jste hranice, kdy tělo již nemůže přijít o tekutiny v útrobních orgánech, odkud se nejnějněji vyplavuje.

Víte že?

Lymfodrenáž celkově regeneruje, čistí a ozdravuje organismus, formuje postavu a zabraňuje celulitidě.

Příčinou špatného hospodaření s vodou nemusí být vždy na vině přebytek sodíku ve stravě, či snad špatný pitný režim. Nemusíte mít strach pít více vody, než je obvyklé – tělo si s přebytečnou vodou hravě poradí.

Ale zadržaná voda? Co s ní?

Často se na nás obracejí klienti s vážnými problémy s lymfatickým systémem. Lymfa je tekutina, která proudí ve svém vlastním uzavřeném lymfatickém systému. Sbírá odpadní látky, produkty infekčních procesů, mrtvé buňky. Vlastně funguje jako dokonale propracovaný odpadní systém. Při správné funkci je homeostáza, tedy stálost vnitřního prostředí, zachována.



Manuální lymfodrenáž je velmi příjemným doplňkem běžných redukčních postupů.

Při správně vedené redukční dietě, kdy se rozpouštějí tukové zásoby, se může jimi lymfatická soustava ucpat. Ucpání lymfatického systému není fatální záležitostí, svévolně se tak děje celkem pravidelně, ovšem než se cesty opět zprůchodní, může vzniknout v nejhorším případě lokální otok.

Při jakékoliv dietě, tedy cílené úpravě stravování, doporučuje IP Studio zdraví podstoupit lymfodrenáž. Pod hrozivým názvem se skrývá procedura sestávající se ze série technicky jemných masáží. Podporují tok lymfy, činnost mízních uzlin a celkové odstranění přebytečné vody v organismu.

Během lymfodrenáže je vylučováno z těla značné množství škodlivin, doporučuje se v den před i po masáži pít vyšší množství tekutin.

Samozřejmě, že lymfodrenáž není vhodná jen pro osoby s redukční dietou, ale i pro osoby s ohroženou funkcí mízního systému. Vysoké podpatky manažerek, letušek, namáhané svaly na dolních končetinách sportovců, sedavé zaměstnání prodavaček a úředníků: všechna tato zaměstnání jsou silně riziková. Lymfodrenáž v IP Studiu zdraví Vás může zbavit obtěžujícího otoku kotníků, lýtek a zápěstí.

Pijeme

Wellness ze šálku

opravdové umění relaxace

Vychutnat si šálek čaje, zastavit se na čaj o páté, snad každý zná tyto věty. Ve skutečnosti představují především výzvu ke strávení chvilky v klidu a pohodě. To ale v naší hektické době přeci není málo!



Proti únavě

Nejdůležitější látkou obsaženou v čaji je kofein, jehož množství se v listech pohybuje od 0,9 do 5%. Jeden šálek čaje obsahuje mezi 20 a 56 mg kofeinu – podle druhu čaje. Hodně kofeinu se nachází v zeleném čaji Gunpowder (56 mg na šálek), méně je ho v jemném japonském čaji Bancha (20 mg). V kávě je sice kofeinu dvakrát až třikrát více, ale účinek kofeinu v čaji postupuje pomaleji a vydrží déle, neboť je vázán v tříslovinách.

Léčí nachlazení

V čajových lístcích je obsaženo asi 10 až 20% tříslovin (polyfenolů), které působí protizánětlivě. Vytvoří ochrannou vrstvu na zanícené tkáni a udržují dráždivé látky v uctivém odstupu. Tím se uklidní žaludek i střeva. Při nachlazení se zase rychle zotavuje sliznice dýchacích cest. Kromě toho třísloviny snižují pronikání cholesterolu do krve a chrání stěny cév před kornatěním. Krevní tlak se snižuje, krev je tekutější – pití čaje proto prospívá i Vašemu srdci.



Zdravé zuby

Čaj obsahuje fluoridy, které posilují zuby a kosti. Třísloviny berou živnou půdu bakteriím, které způsobují zubní kaz, a tak navíc podporují ochranný účinek fluoridu. Stejně účinný je čaj také proti zápachu z úst.

Minerály v čaji

Jeden větší šálek zeleného čaje ukrývá mnohé důležité minerální láky: množství obsaženého železa pokryje 2 – 5% denní potřeby, fluoru 10 – 25%, draslíku 1 – 2%, manganu 25 – 60% a zinku 0,67% denní potřeby.

Na oteklé oči

Kofein se pro své odvodňující účinky přidává i do očních krémů. Dokáže rychle likvidovat otoky v citlivé oblasti kolem očí, protože aktivuje lymfatický systém. Díky chladu mizí otoky ještě rychleji, proto můžete oční krém nechávat klidně v ledničce. Existuje ale také báječný domácí prostředek: na těžká víčka po ránu platí kostky ledu z černého čaje anebo vychlazené sáčky černého čaje od snídane.



Druhy čaje

Až na ovocné a bylinkové čaje pocházejí všechny čaje různých odrůd čajovníku, který je příbuzný s kaméliemi. Rostou v Číně, Indii a jihovýchodní Asii.

Černý čaj se vyrábí fermentací listů za přítomnosti kyslíku. Listy se zabarvují dohněda až černá.

Zelený čaj se nefermentuje, nýbrž se před svinutím napaří. Proto lístky zůstávají zelené. V porovnání s černým čajem obsahuje méně kofeinu.

Bílý čaj vděčí za své jméno bílým chloupkům na svých pupenech. Tato zvláštní forma čajovníku roste v buši, vlasaté pupeny listů se sbírají ručně. Aroma bílého čaje je osvěžující, květinové a decentně jemné.



Čajová krása pro vaši pleť

Čínský bílý čaj – řada Planet Spa od Avonu: omlazující pleťové ampulky (249 Kč), pleťová maska, čistící kapsle, čistící gel, ceny posledních třech produktů jsou stejné – 199 Kč.



Zapalte si!

Tajemná síla plamene
svíčky odpradávná fascinovala
naše předky.

Wellness magazín Vám
prozradí, které svíce jsou ty
nejlepší z nejlepších: ty
prostě musíte mít!

Nestyďte si čas od času
zatáhnout závěsy, svěsit rolety
a zapálit vonné svíce...

Tajemství knotu čerpejte energii pohledem

Jen těžko si představíme relaxaci bez svíček. Provázejí nás na každém kroku, zútulní příbytek a provoní vzduch.



Klasické voskové svíčky jsou sice dražší alternativou, ale mají daleko delší dobu hoření oproti parafinovým svícím.

Při nákupu si vždy pozorně prohlédněte obal - měl by obsahovat následující informace: dobu hoření, bezpečnostní pokyny a doporučený způsob uhašení. Ne všechny svíčky lze hasit totiž sfouknutím, některé knoty vyžadují speciální zvono-vá zhášedla.

Vůně svíčky ovlivňuje Vaši náladu. Nejoblíbenější jsou pomerančové a grapefruitové esence, dále i méně obvyklé - závan mořského zálivu navrácí koupelně svěží vzduch, bojuje proti zatuchlině a nelibým vůním.

Ovocné vůně jsou jasné, světlé, bylinné vůně s sebou nesou tmou a harmonii příšeří.

Trápíte-li se nikdy nekončící polemikou, jaké tvary svíček pořídit, vůbec si nelámejte hlavu. Svíčky vybírejte podle celkového designu - hodí se Vám k nábytku? Jak bude vypadat zapálená? Bude potřebovat talířek? Jakou má barvu?



Efektivně vypadají vzadu umístěné nejvyšší sloupcové svíce, před nimi menší a kónické.

Nezapomeňte: více svíček dává více světla, ovšem pokud si přejete tlumené světlo po celém prostoru pokoje, rozestavte svíčky rovnoměrně od sebe ve vzdálenosti dvacet až pětadvaceti centimetrů.

Jednotlivé světelné kruhy se nebudou překrývat, ale navzájem se dokonale vyplňovat. Získáte intimní harmonizované osvětlení pokoje.

Dobrý tip!

Pokud se Vám náhodou stane, že ze svíčky ukápne trocha vosku, nic se neděje.

Z dřevěné podlahy, lina a korku odstraníte vosk snadno - necháte jej ztuhnout pod kostkou ledu a odloupnete tupým nožem. Na místo vetřete trochu tekutého leštidla a dobře rozleštíte měkkým hadříkem.



Tvrdošíjný nános vosku na svícnu odloupnete snadněji, pokud svícen vložíte na hodinu do mrazničky.

Z koberce se snažte odstranit co největší nános vosku, na zbylý přiložte savý papír a přejeďte žehličkou nastavenou na nízký výkon. Stejně postupujte i v případě textilií.

Nebojte se občas vzít do obou dlaní velkou svíčku.

Zavřete oči a vnímejte sálající teplo, pozitivní energii a harmonii kmitajícího plamene.

Svíčky v Ostravě a okolí

Magazín Wellness se trochu zajímal o výrobu svíček v Ostravě a v přílehlém okolí, dvě z vytipovaných výroben tajně otestoval a přinesl výběr těch nejlepších dvou tipů.

Firma Klopeart dodává velmi zajímavé svíce oceněné CzechMade, což značí vysokou kvalitu a profesionalitu. Redakci Wellness se zalíbila zeleno-žlutá svíce s kostkovým mramorováním, příjemnou jemnou vůní a dlouhou dobou hoření. Válec je dodáván v různých barevných variacích, objednáni na klopeart.cz s výškou 10cm a šířkou 6cm za cenu 50,-.

Velmi nás zaujala nabídka společnosti Aromka, dodavatele velmi kvalitních ručních svící po celé České republice. Nostalgická edice Vanilla provoní Vaši romantickou koupel všemi vůněmi jara. Zavřete oči a zrelaxujte si s plápolavým plamínkem bezstarostných let. Více info včetně adresáře prodejen na aromka.com.



Vitalita

5 bleskových rad

získejte tolik potřebnou energii

1. Z tepla do tepla

Nezpůsobujte svému tělu po ránu studený šok. Nejlepším startem do nového dne je sklenice teplé vody s trochou citrónové šťávy. Vlažná tekutina vám projede rovnou do střeva a vyčistí tam usazený hlen z předchozího dne. Sklenku teplé vody vypijte i před spaním.



2. Zvlhčovat, ale neutopit

Váš žaludek rozhodně potřebuje provlhčovat, ale ne zcela zatopit. Jestliže pijete během jídla, utopíte důležité trávicí enzymy a žaludek pak tráví jen částečně. Optimální je pít tekutiny cca 30 minut před jídlem.

3. Pohyb

O tom, že je třeba přivítat do života pravidelné cvičení, ať už v podobě drobných cviků, chůze, jízdy na kole, plavání nebo tai-chi, tance... čehokoli, netřeba mluvit!

4. Jen tak být...

Každé ráno si udělejte pět minut času na to jen tak si být. Zastavte se a zamyslete, než se vrhnete do dalšího hektického dne. Nic nedělejte, jen tak si vegetujte. Srovnáte tak biochemii na zbytek dne.

5. Enzymům vstup povolen

Naklíčená semínka, syrová zelenina a ovoce, ořechy a semena jsou plné enzymů, klíčových složek pro správnou absorpci potravy a pevné zdraví!

Masáž

Stop vráskám

omládněte o pět let

První vrásky jsou postrachem snad všech žen. Ale pozor, dnešní emancipovaná doba přináší stejné starosti i mužům! S magazínem Wellness se podíváme na možnosti předcházení vrásek v IP Studiu zdraví.



Vrásky rády vznikají na špatně vyživované pokožce, která je suchá, málo pružná a ochablá.

V IP Studiu zdraví nezapomeňte navštívit aromamasáž obličejové části. Nahřátý rostlinný olejíček je obohacen o vonné silice přesně dle vašeho výběru a momentální nálady. Masérka s vámi probere postup masáže, nejprve začne masírovat bříškama prstů krouživými pohyby čelo, spánky, nos a líce, přejde na bradu a krk.

Z procedury trvající zhruba třicet minut odejdete svěží s napnutou pokožkou. Po vráskách ani památka! Vaše okolí si té změny rozhodně všimne.

Neo QI

Extravagantní pomocník

Lázeň Neo QI je vysoce účinná technologie, starověká filozofie a vědecké poznatky vzájemně propojeny s cílem obnovit rovnováhu, redukovat stres, předcházet onemocnění, zlepšit estetický vzhled a dosáhnout celkového pocitu pohody.

Procedury a filozofie Neo QI, které tvoří koncepci tohoto unikátního zařízení, Vám pomohou nalézt rovnováhu a harmonii uprostřed dnešního rychlého životního stylu.

Specifickou úlohou Neo QI je odstranění psychického napětí, zabránění vzniku fyziologických problémů a následně onemocnění. Neo QI nabízí vynikající možnost využití Vašeho času.

Kdy pomohou Neo QI procedury?

Ztuhlost a chronické bolesti kloubů, obtíže spojené se stárnutím, vysoký krevní tlak, špatné prokrvení periferních částí těla, poruchy spánku, nedostatečná kardiovaskulární zátěž, metabolické poruchy, náladovost, skleslost, stres a deprese, svalové napětí. bolesti, intenzivní a obtěžující tělesný pach, syndrom bolesti, vyčerpání a nervové vypětí, svalové napětí před cvičením a po tréninku, suchá odlupující se pokožka.

Jedná se o multifunkční vanu s bohatou výbavou:


Parní sauna, aromaterapie, sprcha Vichy (skotské stříky), vibrační masáž, infrasauna / aroma, vibrační masáž a perličkové koupele.






IP Studio zdraví s.r.o.

ul. Čujkovova 42
700 30 Ostrava - Zábřeh

 737 112 880

 553 401 047

 ip.studio@seznam.cz

www.ipstudiozdravi.cz