

Učinki

Primerno tudi za dojenčke



Bownova terapija je primerna tudi za najmlajše.

Reakcije. "Odzivi telesa na terapijo so različni. Najpogosteje se pojavi občutek globoke sproščenosti in dobrega počutja, v nekaj urah ali naslednjih dneh pride do delne ali popolne ublažitve bolečine, mnogi so po koncu terapije polni energije, drugi zaspani in utrujeni," je komentirala terapevtka Vladimira Zupančič in dodala, da je treba prisluhniti, kaj nam sporoča telo.

Po terapiji je običajno pogostejše uriniranje, saj se iz telesa odvajajo odvečne tekočine in toksini, ki so bili ujeti v tkivih.

Tudi med porodom

"Starostnih omejitev za izvajanje terapije ni, izvaja se lahko že novorojenčku, v pozni starosti, invalidu, kroničnemu bolniku, športniku ... Pogosto se jo uporablja pri nosečnicah, tudi med porodom," je sklenila terapevtka. K. Š.

Čudežna moč dotika

Bownova terapija.

Terapija, ki se je izkazala tam, kjer so druge odpovedale. Povsem neboleče in nežno.

» KATJA ŠTINGL

Stimulacija. "Bownova terapija je tehnika, pri kateri terapevti z značilnimi Bownovimi potezami tako fizično kot energijsko stimuliramo telo in mu pomagamo priti v ravnovesje. Struktura človeškega telesa nam namreč omogoča, da proces samouravnovešanja pospešimo že ob minimalnem zunanjem vplivanju," je o terapiji, ki izhaja iz Avstralije, povedala Bownova terapevtka Vladimira Zupančič iz salona Ajna in dodala, da se je Bownova terapija izkazala za učinkovito v mnogih primerih, ko so druge terapije odpovedale.

Neboleče in nežno

"Z nežnim, vendar dovolj močnim pritiskom na točno določenih mestih stimuliramo receptorje v mišično-vezivnem tkivu in sprožimo proces samouravnovešanja telesa. Hkrati spodbudimo tudi energijski pretok. Glede na vrsto neravnovesja se odločimo, katere poteze oziro-



Seznam terapevtov boste našli na bownovaterapija.com.



»

Po terapiji so nekateri utrujeni, drugi polni energije. Prisluhnite, kaj vam sporoča telo.

Vladimira Zupančič, Bownova terapevtka, salon Ajna

25

do 45 evrov na uro se gibljejo cene Bownove terapije.

24dejestva

Kdaj lahko pomaga?

Uspešnost. Bownova terapija se uporablja pri obvladovanju številnih motenj, med katerimi so tudi:

- artritis (bolečine, oteklina)
- alergije
- rehabilitacija po poškodbi
- limfni zastoji, detoksikacija
- kronična utrujenost
- motnje v dihalnem in prebavnem sistemu
- menstrualne motnje in neplodnost
- omotičnost, vrtoglavica
- stres, mišična napetost

ma posege bomo uporabili," je pojasnila Zupančičeva.

Včasih dovolj že dve

Čas terapije je različen in je odvisen od obremenjenosti in starosti klienta. Najpogosteje traja od pol do ene ure, lahko pa tudi zgolj pet minut kot nujna pomoč pri akutnem zvinu gležnja. Med serijami Bownovih potez so kratki časovni premori, med katerimi se vas terapevt ne bo dotikal. "Priporočam štiri do pet terapij, včasih zadostujeta že dva obiska, včasih pa tudi več, odvisno od zapletenosti težav," je sklenila terapevtka.

✉ katja.stingl@zurnal24.si



Astmatiki. Varčno z mlečnimi izdelki, opozarja športni filozof Milan Hosta.

Dihati skozi nos je nujno

Društvo astma in šport na delavnicah o astmi uči tudi preventivnih metod, kot je pravilno dihanje po Butejkovi terapiji.

Šport. Telesna vadba je po mnenju športnega filozofa Milana Hoste, ki že deset let vodi Društvo astma in šport, obvezna za astmatike vseh starosti, le da jim mora biti prilagojena. Nizke zimske temperature niso ovira, če dihate skozi nos – tudi pri naporu, saj se hladni zrak tako segreje, navlaži in očisti, poudarja Hosta.

Ne pretopla spalnica

Nasveta za astmatike in vse, ki

pogrešajo kakovostnejši spanec in več energije:

1. V spalnici je pomembno, da je temperatura med 18 in 20 stopinjami Celzija, saj začnemo med spanjem sicer zaradi pregretoosti dihati skozi usta.

2. Prostore je treba čim pogosteje prezračevati, v mestih najraje zgodaj zjutraj, ko ni toliko prometa. Če zračenje ni možno, so nujni vlažilniki in ionizatorji zraka. A. V.



žurnalov nasvet

Tudi sladkarije sluzijo

Hrana. Astmatikom Hosta svetuje, naj omejijo uživanje mlečnih beljakovin in maščob, ker sluzijo telo in s tem otežujejo dihanje. Po 18. uri se izogibajte tudi živilom živalskega izvora, saj prav tako povzročajo pospešeno dihanje. Žalostna novica za sladkosnede – tudi sladkarije povzročajo sluzenje in kisajo telo.