

# Ze światłem na chandrę

Data publikacji: 26.10.2011 10:20

Gorąca czekolada, dobry film, ruch na świeżym powietrzu - różne są sposoby na walkę z jesiennym przygnębieniem i apatią. W Cieszynie już od dziś (26.10.11) można skorzystać też ze sprawdzonej przez Skandynawów fototerapii.

□

Fototerapia to leczenie białym światłem, którego dobroczynne działanie jest od dawna uznane i stosowane w wielu krajach Europy. Zapobiega i pomaga w zwalczaniu depresji sezonowej (związanej z brakiem światła słonecznego). - **Metoda ta pomaga zwalczać depresję sezonową, dodaje radości życia i przywraca motywację do działania, poprawia samopoczucie i efektywność pracy, zmniejsza apetyt na słodycze i węglowodany, poprawia koncentrację a przy tym jest całkowicie bezpieczna** - mówi Iwona Heller z firmy MANGOO hair & beauty, która udostępniła w Pasażu Grand przy ul. Głębokiej 25 w Cieszynie profesjonalną lampę do fototerapii. Będzie można tam, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu, za darmo skorzystać z zabiegów fototerapii.

Naświetlanie jest dostępne dla wszystkich: - **Seanse mogą być polecane wszystkim osobom - niezależnie od wieku, także kobietom karmiących, kobietom w ciąży oraz osobom starszych i dzieciom, u których wystąpiły pierwsze oznaki depresji sezonowej (uczucie smutku i nieuzasadnione lęki, trudności ze skupieniem uwagi, ospałość i drażliwość, nadmierny apetyt na słodycze, szybko wpadanie w gniew, brak motywacji do działania i wszystko wydaje się beznadziejne)**- dodaje właścicielka MANGOO.

Naświetlanie najefektywniejsze jest 2 razy dziennie po 15-60minut.