



menta
EGÉSZSÉGGŐZPONT

gyógytorna
fizikoterápia
masszázs
irodai torna
manuálterápia

w w w . m e n t a k o z p o n t . h u

HÍRLEVELE

A Menta Egészségközpont rendszeresen jelentkező hírlevele aktualitásokról, akciókról, újdonságokról

2010. május

Májustól Jóga indul a Mentában!



A mozgásszervi betegségek komplex ellátása keretében ismételten szélesítjük tevékenységi körünket. Új szolgáltatásként május közepétől **Jóga órákat** is igénybe vehetnek kedves vendégeink. A klasszikus keleti gyógyítás erejét használva többféle panaszra kínálunk kezeléseket.



Seszták Ágota, új munkatársunk képzett jóga instruktorként, vezetésével **gerincjóga, mozgásszervi jóga, senior jóga, stresszoldó jóga, pszichojóga** órák indulnak a mentában. Várjuk kedves vendégeinket!

Meztláb fussunk vagy cipőben?

A futással kapcsolatos sportszakirodalom az utóbbi időben egyre gyakrabban veti fel, hogy a korábban kifejezetten rossznak tartott meztláb futás sok szempontból előnyös lehet.

A legfrissebb kutatások azt mutatják, hogy meztláb futás közben kisebb megterhelés éri az alsó végtag **t e h e r v i s e l ő**

ízületeit, így a kopásos folyamatok felgyorulásától is kevésbé kell tartanunk. Bővebben a témáról [blogunkon](#) olvashat!



Tudja Ön, hogy mi az a fáradásos törés?



Talán kevésbé ismert, hogy a rendszeres, ismétlődő, túleröltetéssel párosuló terhelés komoly károkat okozhat. A nem megfelelően felépített edzésprogram, fokozott terhelés, vagy a csontok teherbíróképességének csökkenése nem ritkán fáradásos töréshez vezet. A kórkép érdekessége, hogy általában fiatal felnőttek, vagy gyerekek esetében találkozunk vele. A lábon, sípcsonton, vagy akár a medencecsonton hirtelen jelentkező fájdalmak hátterében mindig gondolni kell a fáradásos törés lehetőségére. A pontos diagnózis felállításához alapos radiológiai és szakorvosi vizsgálatra van szükség. Bővebb információért várjuk szíves érdeklődésüket [honlapunkon](#), telefonon (06-1-784-19-31, 06-70-504-85-76), vagy az info@mentakozpont.hu email címen.

