

## SAUNA INFRARED - WARTO WIEDZIEĆ

**SAUNA INFRARED** ma działanie lecznicze, a jej prozdrowotne właściwości można odczuwać kiedy w kabinie panuje temperatura od 30 do 60 stopni. W saunie wykorzystana jest podczerwień oraz energia cieplna, które przenikają przez skórę wnikaając w ciało na głębokość ok. 4 cm.

**Przed wejściem do sauny należy skorzystać z prysznica**, aby zmyć wszelkie kremy, balsamy, perfumy itp. - wtedy nasze ciało będzie naturalnie oddychać i zyskamy największą efektywność sesji. Z sauny najlepiej korzystać **minimum godzinę po posiłku**. Zaleca się korzystanie z sauny od jednego **do trzech razy w tygodniu**. Do wykonanej z naturalnego drewna kabiny sauny **należy wchodzić w samym ręczniku** (nawet bez kłapek). Po sesji zaleca się letni prysznic. **Jedna sesja powinna trwać ok. pół godziny**.

**DLA KOGO** - po sesji w saunie mięśnie się rozluźniają, a ciało odpręża. Sesja w saunie infrared jest idealną propozycją nie tylko dla osób, które cierpią na **różnego rodzaju bóle** (w tym m.in. reumatyczne, kręgosłupa, menstruacyjne czy np. niedociśnienie), ale również dla osób, które zmagają się z **chorobami skóry czy nadwagą**. W trakcie jednej sesji można spalić nawet ok. 900 kalorii, a skóra jest bardziej jędrna, miękka i promienna. Sauna jest **idealnym rozwiązaniem** dla przy „zwykłym” **stresie czy przemęczeniu**, które dokucza większości z nas, w tym (dzięki zastosowanym zakresom temperatur) pozwala na korzystanie z jej dobrodziejstw zarówno osobom starszym jak i dzieciom.

Przed skorzystaniem z sesji **warto zapoznać się z wyraźnymi przeciwwskazaniami** do korzystania z sauny infrared i/lub skonsultować się z lekarzem.

### PODSUMOWANIE

#### 1. KIEDY, JAK, NA ILE?

- godzinę po posiłku, poprzedzona prysznicem (aby usunąć kosmetyki), wyłącznie w ręczniku, a sesja zakończona letnim prysznicem
- seansy do 30 minut - raz, maksymalnie do trzech razy w tygodniu
- niezależnie od wieku z uwzględnieniem przeciwwskazań (w tym w indywidualnych przypadkach po konsultacji z lekarzem)

#### 2. KORZYŚCI

- pory skóry się rozszerzają, dzięki czemu skóra lepiej oddycha, rozszerzają się również naczynia krwionośne.
- serce pracuje szybciej, przez co zaczynamy się pocić, a razem z potem przez skórę wydzielają się toksyny z organizmu
- sauna pobudza do pracy nasz układ odpornościowy.

#### 3. PRZECIWWSKAZANIA - sauna infrared nie dla wszystkich

Z sauny na podczerwień **nie powinny korzystać**:

- osoby z podwyższoną temperaturą ciała,
- osoby cierpiące na nowotwory, choroby serca, naczyń krwionośnych, a także ze stanami zapalnymi organów wewnętrznych, chorobami wątroby, nerek, płuc i układu nerwowego
- osoby z chorą tarczycą, niedoczynnością nadnerczy, z padaczką, kobiety w ciąży, podczas menstruacji, osoby z grzybicą skóry, hemofilią i skłonnościami do krwotoków.
- osoby ze stwardnieniem rozsianym, miesiąc po operacji lub zabiegach, a także z ostrymi urazami stawów, posiadające implanty chirurgiczne, itp.

Przed seansem w saunie infrared, warto skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem prowadzącym.

Jeżeli lekarz nie będzie widział przeciwwskazań, zdecydowanie warto wypróbować dobroczynne działanie sauny.

