



## SAUNA INFRARED

Innowacyjność sauny infrared polega na zastosowaniu promienników podczerwieni w miejscu konwencjonalnego pieca. Nasze ciało zostaje nagrzane w sposób podobny do słońca bez narażenia na szkodliwe promieniowanie UV. Promienie podczerwone przekształcają się w ciepło, które rozgrzewa podskórną tkankę tłuszczową, mięśnie i narządy wewnętrzne.

Regularne seanse w saunie infrared stymulują metabolizm przyczyniając się do spalania tkanki tłuszczowej.

Sesja w saunie odbywa się w niższej temperaturze od 25st. do 60 st. dzięki czemu możemy przebywać w niej do 30 min. Promienie podczerwone nagrzewają nasze ciało do 4,5 cm w głąb, następuje intensywne pocenie się.

Zalety seansu w saunie :

- przyspiesza leczenie wielu chorób jak np. uszkodzenie tkanek miękkich, porażenie nerwu twarzowego, rwa kulszowa, zapalenie stawów ostre i chroniczne, niedociśnienie, a także sprzyja mniejszej sztywności stawów,
- łagodzi bóle kręgosłupa i stawów wywołane przemęczeniem, reumatyzmem, chorobą zwyrodnieniową,
- niweluje objawy stresu, zmęczenia, napięcia nerwowego, apatię,
- działa antydepresyjnie,
- zwiększa rozciągliwość tkanek kolagenowych, co jest istotne w przypadku więzadeł, torebek stawowych, powięzi które uległy zbliznowaceni, zgrubieniu lub skurczeniu,
- skóra zostaje oczyszczona z toksyn i ma ładniejszy wygląd,
- wyraźna redukcja cellulitu,
- zalecana przez lekarzy w leczeniu bólów mięśniowych, kontuzji, chorób stawowych i zaburzeń krążenia,
- redukuje napięcie stresowe

Ciekawostka : tkanki które ogrzeje się do 45st c, a następnie zostaną rozciągnięte mogą zostać trwale wydłużone o ok. 0.5-0,9%. Wydłużenie to pozostaje po zakończeniu ogrzewania i rozciągania.

### **Przeciwwskazania:**

- podwyższona temperatura
- układowy liszaj rumieniowaty
- nowotwory
- stany zapalne organów wewnętrznych ( choroby serca, naczyń krwionośnych itp.)
- nadciśnienie tętnicze, po udarach
- choroby spazmatyczne
- choroby układu nerwowego, płuc, nerek, wątroby
- choroby tarczycy
- w ciąży
- niedoczynność nadnerczy
- chore na padaczkę
- kobiety w czasie menstruacji
- ostre urazy stawów ( w ciągu 48h)
- stwardnienie rozsiane
- hemofilia i skłonności do krwotoków
- grzybica skóry
- pierwszy miesiąc po operacji lub zbiegu

Szczególną ostrożność w stosowaniu nagrzewania dogłębnego należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych i przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych. Zawsze po wcześniejszej konsultacji z lekarzem prowadzącym!