

ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED

Sauna "Infrared" to sauna na promienie podczerwone, sauna bez pary, gorącego powietrza i związanych z tym trudności w oddychaniu. Sesja w saunie odbywa się w temperaturze do 50°C - dzięki czemu możemy w niej przebywać nawet do 30 minut, promienie podczerwone nagrzewają nasze ciało do 4,5 cm w głąb i następuje intensywne pocenie się. Podczas jednej sesji spalamy do 900 kalorii (odpowiednik 10 km biegu).

Infraterapia to zbawienne ciepło dla bolącego kręgosłupa, migren, bolesnego miesiączkowania i wszelkiego rodzaju nerwobóli. Wspomaga chorób leczenia gardła oskrzeli, zapalenia zatok, cukrzycy, wrzodów żołądka i dwunastnicy, hemoroidów, żylaków, dolegliwości menopauzy. Przyspiesza rekonwalescencję w stanach pourazowych, pooperacyjnych i zapalnych. Poprawia kondycje układu naczyniowo sercowego.

Terapia podczerwienią zalecana jest dla osób z chorobami układu krążenia, nadciśnieniem lub niedociśnieniem krwi. Wspomaga leczenie chorób wieku dziecięcego np. częste katar, nieżyty górnych dróg oddechowych, nawracające zapalenie uszu, angina, nadpobudliwość, nerwowość, otyłość, bezsenność. Likwiduje negatywne skutki stresu. Bezpieczne kąpiele w INFRA saunach to dotlenienie i dokrwienie wszystkich narządów wewnętrznych organizmu.

Zalety korzystania z sauny "Infrared":

- Kąpiel w podczerwieni odchudza
- Przyspiesza przemianę materii o ok. 40% w wyniku intensywnego pocenia się już w temperaturze 50°C, wydalamy o 250% więcej płynów niż w tradycyjnej saunie tureckiej lub fińskiej przy 100°C
- Oczyszcza organizm z toksyn
- Reguluje krążenie krwi
- Oczyszcza skórę z martwego naskórka
- Poprawia koloryt i gładkość skóry nadając zdrowy wygląd
- Likwiduje nadwyżki tkanki tłuszczowej
- Redukuje cellulit
- Zmniejsza łupież, trądzik
- Rozgrzewa mięśnie i stawy
- Zalecane przez lekarzy w leczeniu bólów mięśniowych, kontuzji, zwichnięć, chorób stawowych i zaburzeń krążenia
- Redukuje napięcie stresowe
- Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i blizn

Bezpieczeństwo korzystania z sauny "Infrared":

- Promieniowanie podczerwone nie ma to nic wspólnego z promieniowaniem ultrafioletowym (które daje opaleniznę i uszkadza skórę) lub promieniowaniem atomowym (takim jak z bomby jądrowej)
- Ciepło promieniowania jest formą energii, która bezpośrednio ogrzewa obiekty poprzez proces zwany konwersją, bez konieczności ogrzewania powietrza znajdującego się pośrodku
- Pasma światła podczerwienie nie jest widoczne dla ludzkich oczu, lecz jest odczuwalne jako ciepło
- W trakcie seansu w saunie infrared ciało jest ogrzewane przez promienie podczerwone, zbliżone do energii emitowanej przez słońce
- Promieniowanie podczerwieni jest w pełni bezpieczne

Instrukcja korzystania z sauny "Infrared":

- Temperatura 35 – 55°C
- Kąpiel w saunie polega na przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
- Proces nagrzewania ciała trwa ok. 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy
- Podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów
- Po seansie można, ale nie jest konieczne wziąć prysznic
- Po seansie warto napić się wody lub soku
- Z kabiny można korzystać przy otwartych drzwiach, (co może być ważne dla osób cierpiących na klaustrofobię)
- Seans nie jest męczący, z kąpieli mogą korzystać dzieci i osoby starsze po wcześniejszej konsultacji z lekarzem
- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
- W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
- Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła
- Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
- Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny "Infrared":

- Kiedy choroba jest w stanie ostrym należy skonsultować się z lekarzem
- W czasie zażywania jakichkolwiek lekarstw należy konsultować z lekarzem wszystkie możliwości współdziałania lekarstw z promieniowaniem podczerwonym
- Podwyższanie temperatury ciała nie jest zalecane ludziom leczonym adrenaliną, lupus erytematosus lub skleroza multipleks
- Ciepła nie należy używać 48 godzin po ostrym uszkodzeniu torebki stawowej lub do czasu aż dojdzie do obniżenia się temperatury i obrzęku stawu.

Jeżeli obrzęki stawów mają postać trwałą, terapia podwyższaniem temperatury nie musi działać korzystnie. Intensywne przegrzewanie jest przeciwwskazaniem w czasie infekcji jakiegokolwiek pochodzenia i w jakimkolwiek miejscu naszego organizmu

- Używanie sauny jest przeciwwskazaniem dla kobiet w ciąży i najprawdopodobniej w ciąży
- Materiały metalowe, sztuczne stawy, kości lub inne implanty chirurgiczne odbijają promienie podczerwone i dlatego nie są tym systemem ogrzewane. Pomimo tego jest wskazana konsultacja z lekarzem na początku kąpieli w saunie podczerwonej. Oczywiście, jeżeli wystąpią bóle w pobliżu protezy zaraz należy skończyć kąpiel
- Implanty silikonowe lub protezy silikonowe (nos, uszy) pochłaniają promieniowanie podczerwone. Silikon rozpuszcza się w temperaturze 200°C i nie grozi uszkodzenie. Jest jednak ważne przed kąpielą w saunie podczerwonej skontaktować z lekarzem specjalistą lub reprezentantem firmy
- Nagrzewanie okolicy miednicy kobiet w okresie menstruacji może na krótki okres podwyższyć krwawienie. O ile ten efekt jest dla kobiet znany, może w tym czasie korzystać z sauny bez ograniczeń lub w okresie menstruacji z sauny nie korzystać
- Osobie z hemofilią lub inną predyspozycją do krwawienia jest zabronione używanie podczerwonego systemu termicznego i jakichkolwiek innych procedur cieplnych rozszerzających naczynia krwionośne
- Oczywistym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po użyciu infrasauny
- Przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie podczerwonej
- Nie jest wskazane leczenie jakiejkolwiek choroby ze pomocą podczerwonego systemu termicznego bez konsultacji i zaleceń

Nie zaleca się stosowania nagrzewania dogłębnego w następujących schorzeniach:

- Niedoczynność nadnercza
- Układowy liszaj rumieniowaty
- Stwardnienie rozsiane
- Ostry uraz stawu (do 48 godzin od urazu lub po ustąpieniu zaczerwienienia, gorąca i opuchlizny)
- Hemofilia lub skłonność do krwotoków
- Cięża

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.