



### Čo znamená „4 v 1“?

Na 1 m<sup>2</sup> nájdeme tieto štyri funkcie:

- 1) fínska sauna
- 2) infra sauna
- 3) himalájska soľná sauna
- 4) parná sauna

Tým môžeme ušetriť peniaze aj miesto.

### Ako často môžeme používať infra saunu?

Vďaka šetrnej liečbe infra sauny môžete saunovať hoci aj každý deň.

### Koľko kalórií spaľuje infra sauna, zoštíhľuje infra sauna?

Počas 30 minútovej infra kúry môžeme „spáliť“ až 300 kalórií! Kým Vy si oddychujete v príjemnom teple infra sauny, zatiaľ Vaše telo tvrdo pracuje: produkuje pot, pumpuje krv, čiže snaží sa ochladiť. Podľa výskumov počas 30 minút Váš organizmus spáli toľko kalórií, akoby ste tak isto dlho veslovali, alebo bežali. Strácate nielen tekutinu, ale aj kilá!

### Znižuje bolesť infra sauna?

Teplá infra sauna vnikajúca do hĺbky napomáha rozťahnutiu vonkajších krvných ciev, prináša utíšenie a uzdravenie zraneniam svalov a mäkkých tkanív. Intenzívnejší krvný obeh odvezie odpadky, ktoré sa vylúčia počas látkovej výmeny a zásobí svaly krvou bohatou na kyslík, a tak svaly sa rýchlejšie regenerujú. Svaly zabezpečujú najväčšiu pružnosť vtedy, ak v okolí svalstva tkanivá sú teplé.

### Infra sauna zosilňuje imunitný systém?

Ako naše telo zvýši produkciu potu, aby sa ochladila, tak naše srdce čoraz tvrdsie pracuje. Chce čím viac krvi, čím rýchlejšie pumpovať a takto sa postará o našu zvýšenú spotrebu zo stáleho cvičenia.

### Čistí infra sauna organizmus od škodlivých látok?

Zrýchlený krvný obeh podporuje potné žľazy, aby uvoľnili škodlivé a odpadové látky. Každodenné potenie môže pomôcť pri detoxikácii organizmu, lebo zabráni v organizme nahromadeniu sa ťažkých kovov (olovo, ortuť, zinok, nikel, kadmium) a takisto alkoholu, nikotínu, sodíku, kyseliny.

## Často položené otázky



### Infrasauna odstráni celulitídu?

Infra sauny napomáhajú pri odstránení celulitídy (nahromadené tukové tkanivo pod pokožkou, ktoré sú tvorené hlavne z vody a tuku uviaznutého vo „vrecúškach“). Európske salóny krásy pravidelne používajú počas ošetrovanej každodennú kúru saunou, pretože vyžarujúce teplo v infrasaune sa dostane trikrát hlbšie pod pokožku ako pri tradičných saunách, a preto sú oveľa účinnejšie.

### Infrasauna odstráni bolesti kĺbov?

Infračervená terapia je často používaná pri liečbe chorých ľudí trpiacich niektorými druhmi kĺbových ochorení. Popri tom liečba je dokázane účinná pri vyklbeninách, pri kŕčoch svalstva, meravosti kĺbov a zmiernuje sťažnosti bolesti svalstva a kostrovej sústavy. Infračervenou terapiou je možné zmierniť, alebo celkom odstrániť meravosť, bolesť a citlivosť, ktoré sú charakteristické v staršom veku.

### Infrasauna uvoľňuje stres, upokojuje?

Asi najrýchlejším účinkom pravidelného používania infrasauny je zotavenie, ako odstránenie problému prichádzajúceho so životom a napätie. Len niekoľko minút v teple infrasauny a ihneď pociťujeme blahodarné účinky, akoby sme sa znova narodili. Rovnako sa osvieži telo i duša.

### Infrasauna skrášľuje pokožku?

Výdatný pot, ktorý sa objaví už po niekoľkých minútach strávených v infra kabíne obsahuje vo veľkom množstve odpadové látky nahromadené v tkanivách a odumreté kožné bunky. Zrýchlený krvný obeh vyvolá na povrch prirodzené živné látky pokožky, napomáha uzdravenie vyrážok, popálenín aj rezov. Otvorené rany sa rýchlejšie zahoja a zostanú po nich menšie jazvy.

### Alkohol?

Oproti známej domnienke neodporúča sa takzvané „vypotiť“ kocovinu. Pod vplyvom alkoholu sa zníži naša súdnosť, tým pádom si menšou šancou všimneme prípadné negatívne vplyvy zvýšenej teploty. Alkohol okrem iných zvýši aj tlkot srdca, čo účinok sauny tiež zvyšuje.

Často  
položené  
otázky



## Často položené otázky

### Lieky?

V prípade, že užívate lieky predpísané na recept, pred saunovaním konzultujte s Vaším lekárom, lebo infračervené vlny a zvýšená telesná teplota môžu zmeniť účinok liekov. Niektoré prípravky zhoršujú schopnosť organizmu odviezť a spracovať teplo.

### Je možné používať infrasaunu pri hemofílii (krvácavosti)?

Ľuďom so zvýšenou krvácavosťou sa neodporúča používanie infrasauny.

### Je možné používať infrasaunu pri zvýšenej teplote, horúčke?

Pri horúčke/zvýšenej teplote sa neodporúča používanie žiadnej sauny.

### Je možné používať infrasauny počas tehotenstva?

Nastávajúcim mamičkám sa odporúča konzultácia s lekárom pred použitím hociakej sauny, lebo vyššia telesná teplota v niektorých prípadoch môže ublížiť embryu.

### Je možné používať infrasaunu počas menštruácie?

Používanie infrasauny počas „ťažkých dní“ môže dočasne zosilniť menštruáciu. Niektorí naschvál vyvolávajú tento efekt s tým cieľom, aby zmiernili bolesť, ktorá je počas cyklu, niektorí zase vynechávajú použitie sauny počas týchto dní.

### Môžu používať saunu, infrasaunu ľudia s implantátmi?

Kovové nohy, ruky, umelé kĺby, alebo hociaký iný chirurgický implantát zvyčajne odráža infra vlny a tak tieto nezohreje tento systém. Napriek tomu sa odporúča konzultácia s lekárom o používaní infra sauny. Ak pociťujete bolesť v okolí implantátu nepoužívajte ďalej infrasaunu. Silikónové implantáty (ušné, nosné protézy) zohrejú infra lúče. Silikón sa začína rozpúšťať pri 200 stupňoch Celsia, tým pádom nepôsobí na ne infrasauna negatívne. Ako vždy, odporúčame konzultovať s lekárom, alebo aj s výrobcou implantátov.

### Je infračervené žiarenie bezpečné?

Infra energia je celkom bezpečná, na toľko, že nemocnice napr. podobnou technológiou ohrievajú novorodencov. Zapadá do bezpečnej oblasti infračerveného žiarenia oproti ultrafialovému a mikrovlnnému žiareniu.



### Prečo je tak zvláštny kanadský červený céder?

Červený céder je vkusné, rovno vláknité drevo bez hrče. Velací majú radi zvláštnu a príjemnú vôňu tohto dreva. Vôňu dreva je cítiť dlhé roky aj pri každodennom používaní sauny. Céder produkuje zvláštny olej, ktorý drevo chráni od škodlivcov a hribov. Je vysoko odolné aj skriveniu a kvôli tomu tento druh dreva veľmi radi používajú výrobcovia aj v takých mokrych a vlhkých miestach, ako je sauna.

Často  
položené  
otázky

---

