

## Ako používať infrasaunu

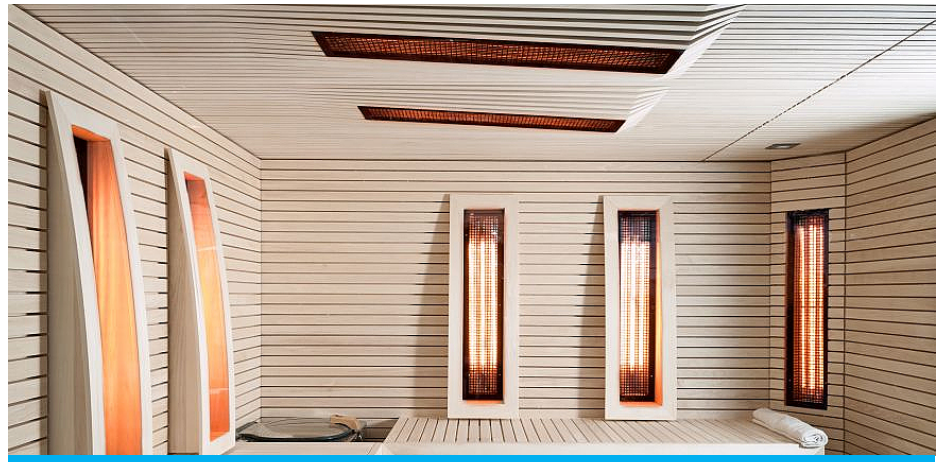
---

Podstatou používania infra sauny je detoxikácia a prehriatie tkanív pomocou hĺbkového tepla. Tento účinok je tým silnejší a účinnejší, čím je väčšia prenikavosť infra lúčov do hĺbky kože. V infrasaunách firmy West Invest Holding s.r.o. infračervené žiarenie zabezpečujú infrahalogénové lampy Philips Vitae (špičková technológia). Lekárstvo používa infračervenú terapiu v nasledovných oblastiach: kožné choroby, bolesti kĺbov, zápal kĺbov, reuma, celulitída, astma, alergie, pakostnica, športové úrazy, vysoký alebo nízky krvný tlak, nespavosť, problémy s prekrvením.

### **Používanie infra sauny:**

V infra kabíne treba dávať pozor na to, aby chrbtica dostávala koncentrované infračervené žiarenie, lebo výskumy dokázali, že takto sa najlepšie uplatňujú všetky tie blahodarné zdravotné účinky, ktoré sme vyššie spomínali. Dôvod je veľmi jednoduchý: chrbtica je riadiacim centrom činnosti organizmu. Teplo dosahujúce chrbticu uvoľní svaly, uvoľňuje stres, dráždi koncovky na oboch stranách vegetatívnej nervovej sústavy. Cez to stimuluje funkciu jednotlivých vnútorných orgánov, a tým bude detoxikácia čo najefektívnejšia.

- Pred saunovaním sa osprchujeme, aby sme odstránili nečistoty z pokožky. Potom sa poriadne utrieme.
- Na lavicu sauny si prestríme uterák kam si sadneme.
- Zostaňme len toľko v teple, kým nám to padne dobre.
- Z fyziologického hľadiska odporúčaný čas, čo môžeme naraz stráviť v infrasaune, je 30-40 minút.
- Po saunovaní sa osprchujeme osviežujúcou sprchou, alebo sa ponorme trochu v ponornej vani.



## Ako používať infrasaunu

---

Účinky infračervenej terapie:

• Počas 30 minútovej infra kúre môžeme „spáliť“ až 300 kalórií! Kým Vy si oddychujete v príjemnom teple infrasauny, 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
- Posilňuje imunitný systém
- Zlepšuje a posilňuje krvný obeh
- Očistí organizmus od škodlivých látok
- Odstráni celulitídu
- Odstráni bolesti kĺbov
- Uvoľňuje stres, ukladňuje
- Skrášli pokožku

Vedľajšie účinky infračervenej terapie nie sú známe.