



## Hogyan használjuk az infraszaunát?

Az infraszaunázás lényege a mély meleg hatás segítségével történő méregtelenítés, ill. a szövetek átmelegítése. Ez a hatás annál erőteljesebb, hatékonyabb, minél nagyobb az infrasugarak bőr alá hatolásának mélysége. Az Infraworld infraszaunáiban Philips Vitae infrahalogén lámpa biztosítja az infravörös sugárzást (csúcstechnológia). Az infraterápiát az orvostudomány a következő területeken alkalmazza: izomhúzódások, bőrbetegségek, ízületi fájdalmak, ízületi gyulladás, reuma, cellulitisz, asztma, allergiák, köszvény, sportsérülések, magas-alacsony vérnyomás, álmatlanság, vérellátási zavarok.

### Az infraszauna használata:

Az infrakabinban ügyelni kell arra, hogy a gerincoszlop koncentráltan kapja az infrasugárzást, mert a kísérletek bebizonyították, hogy így érvényesülnek leginkább mindazok a kedvező egészségügyi hatások, amelyekről a fentiekben már szóltunk. Az ok igen egyszerű: a gerincoszlop a szervezet működésének irányító központja. A gerincoszlopot érő hő fellazítja az izmokat, oldja a stresszt, ingerli a vegetatív idegrendszer két oldalon futó végződéseit, ezen keresztül pedig az egyes belső szervek működését stimulálja így a leghatékonyabb a méregtelenítés.

- Szaunázás előtt zuhanyozzunk le, hogy eltávolítsuk a bőrünkről a szennyeződést, majd alaposan törölközzünk meg.
- Terítsünk törölközőt a szauna padra, amire ráülünk
- Mindig addig tartózkodjunk a melegben, amíg jól esik. Élettanilag javasolt idő amit az infra szaunában egyhuzamban eltölthetünk 30-40 perc.
- A szaunázást követően zuhanyozunk le egy frissítő zuhannyal, vagy mártózzunk meg a merülő medencében.

### Az infraterápia hatásai:

Egy félórás infraszauna kúra alatt akár 300 kalóriát is „eléget”-hető. Ameddig Ön az infraszauna kellemes melegében pihen, addig teste keményen dolgozik: izzadságot termel, vért pumpál, azaz megpróbálja hűteni magát. A kutatások szerint 30 perc alatt szervezete annyi kalóriát éget el, mintha ugyanennyit evezett, vagy futott volna. Nemcsak folyadékot, kilókat is veszít.

- Csökkenti a fájdalmat
- Erősíti az immunrendszert
- Javítja, erősíti a vérkeringést
- Megtisztítja a szervezetet a káros anyagoktól
- Eltünteti, a narancsbőrt
- Megszünteti az ízületi fájdalmakat
- Feloldja a stresszt, megnyugtat
- Megszépíti a bőrt
- Az infravörös terápiának nem ismertek mellékhatásai.