



Jak používat infrasaunu

Podstatou používání infra sauny je detoxikace a prohřátí tkání pomocí hloubkového tepla. Tento účinek je tím silnější a účinnější, čím je větší pronikavost infra paprsků do hloubky kůže. V infrasaunách firmy West Invest Holding infračervené záření zajišťují infrahalogénové lampy Philips Vitae (špičková technologie). Lékařství používá infračervenou terapii v následujících oblastech: kožní choroby, bolesti kloubů, zánět kloubů, revma, celulitida, astma, alergie, pakostnice, sportovní úrazy, vysoký nebo nízký krevní tlak, nespavost, problémy s prokrvením.

Používání infra sauny:

V infra kabině třeba dávat pozor na to, aby páteř dostávala koncentrované infračervené záření, neboť výzkumy dokázaly, že takto se nejlépe uplatňují všechny ty blahodárné zdravotní účinky, které jsme výše zmínili. Důvod je velmi jednoduchý: páteř je řídicím centrem činnosti organismu. Teplo dosahující páteř uvolní svaly, uvolňuje stres, dráždí koncovky na obou stranách vegetativní nervové soustavy. Přes to stimuluje funkci jednotlivých vnitřních orgánů, a tím bude detoxikace co nejeefektivnější.

- Před saunováním se osprchujeme, abychom odstranili nečistoty z pokožky. Pak se pořádně utřeme.
- Na lavici sauny si prostříť ručník kam si sedneme.
- Zůstaňme jen tolik v teple, dokud nám to padne dobře.
- Z fyziologického hlediska doporučený čas, co můžeme najednou strávit v infrasauně, je 30-40 minut.
- Po saunování se osprchujeme osvěžující sprchou, nebo se ponoříme trochu v ponorné vaně.



Jak používat infrasaunu

Účinky infračervené terapie:

- Během 30 minutové infra kúře můžeme "spálit" až 300 kalorií! Zatímco Vy si odpočíváte v příjemném teple infrasauny, zatím Vaše tělo tvrdě pracuje: produkuje pot, pumpuje krev, čili snaží se ochladit. Podle výzkumů během 30 minut Váš organismus spálí tolik kalorií, jako byste stejně dlouho veslovali, nebo běželi. Ztrácíte nejen tekutinu, ale i kila!

- Snižuje bolest
- Posiluje imunitní systém
- Zlepšuje a posiluje krevní oběh
- Očistí organismus od škodlivých látek
- Odstraní celulitidu
- Odstraní bolesti kloubů
- Uvolňuje stres, uklidňuje
- Zkrášlí pokožku

Vedlejší účinky infračervené terapie nejsou známe.