



### Což znamená " 4 v 1 " ?

Na 1 m<sup>2</sup> najdeme tyto čtyři funkce :

- 1 ) finská sauna
- 2 ) infrasauna
- 3 ) himalájská solná sauna
- 4 ) parní sauna

Tím můžeme ušetřit peníze i místo.

### Jak často mohu používat infrasaunu ?

Díky šetrné léčbě infrasauny můžete saunovat být každý den.

### Kolik kalorií spaluje , zeštíhluje ?

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 ?

Teplu infrasauny vnikající do hloubky napomáhá roztažení vnějších krevních cév, přináší utišení a uzdravení zraněním svalů a měkkých tkání . Intenzivnější krevní oběh odveze odpadky, které se vyloučí během látkové výměny a zásobí svaly krví bohatou na kyslík , a tak svaly se rychleji regenerují. Svaly zajišťují největší pružnost tehdy, pokud v okolí svalstva tkáně jsou teplé.

### Zesiluje imunitní systém ?

Jak naše tělo zvýší produkci potu, aby se ochladila , tak naše srdce stále tvrdší pracuje . Chce čím více krve, čím rychleji pumpovat a takto se postará o naši zvýšenou spotřebu ze stálého cvičení.

### Čistí organismus od škodlivých látek ?

Zrychlený krevní oběh podporuje potní žlázy, aby uvolnili škodlivé a odpadní látky. Každodenní pocení může pomoci při detoxikaci organismu, protože zabrání v organismu hromadění těžkých kovů (olovo, rtuť, zinek, nikl, kadmium) a také alkoholu, nikotinu , sodíku, kyseliny.

## Často položené otázky



## Často položené otázky

### Odstrání celulitidu?

Infra sauny napomáhají při odstranění celulitidy ( nahromaděné tuková tkáň pod pokožkou, které jsou tvořeny hlavně z vody a tuku uvíznutého ve " sáčcích " ) . Evropské salony krásy pravidelně používají během ošetření každodenní kúru saunou, protože vyzařující teplo v infra sauně se dostane třikrát hlouběji pod pokožku jako u tradičních saunách, a proto jsou mnohem účinnější.

### Odstraní bolesti kloubů?

Infračervená terapie je často používaná při léčbě nemocných lidí trpících některými druhy kloubních onemocnění. Vedle toho léčba je dokázáno účinná při vykloubeninách, při křečích svalstva, ztuhlosti kloubů a zmírňuje stížnosti bolesti svalstva a kosterní soustavy. Infračervenou terapií je možné zmírnit nebo zcela odstranit znečtivění, bolest a citlivost, které jsou charakteristické ve starším věku.

### Uvolní stres, uklidňuje?

Asi nejrychlejším účinkem pravidelného používání infra sauny je zotavení , jak odstraní problémy přichozí se životem a napětí. Jen několik minut v teple infra sauny a ihned pocítíme blahodárné účinky, jako bychom se znovu narodili. Stejně se osvěží tělo i duše.

### Zkrášluje pokožku?

Vydatný pot, který se objeví již po několika minutách strávených v infra kabině obsahuje ve velkém množství odpadní látky nahromaděné v tkáních a odumřelé kožní buňky. Zrychlený krevní oběh vyvolá na povrch přirozené živné látky pokožky, napomáhá uzdravení vyrážek, popálenin i řezů. Otevřené rány se rychleji zahojí a zůstanou po nich menší jizvy.

### Alkohol?

Naproti známé domněnce nedoporučuje se takzvaně " vypotit " kocovinu. Pod vlivem alkoholu se sníží naše soudnost , tím pádem si menší šanci všimneme případné negativní vlivy zvýšené teploty. Alkohol kromě jiných zvýší i tlukot srdce, což účinek sauny také zvyšuje.



## 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 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. Veláci 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 mokrých a vlhkých miestach, ako je sauna.

## Často polože

---

