



ARANYSZABÁLYOK

- **Használj törülközőt!**
Terítsd a lábad alá és az ülőfelületre!
- **Ne kísérletezz a szauna beállításával, azt csak az illetékes személy végezheti!**
- **Igyál sokat!**
Minden esetben az elvesztett folyadék pótlása szükséges a szauna használatához.
Természetes ásványvíz fogyasztása ajánlott a szaunázás előtt és után is.
Az utána elfogyasztott első korty vízzel öblögessük át a szájüreget és ne nyeljük le azt, hogy a nyálkahártyán át távozó méreganyagokat így ne juttassuk vissza szervezetünkbe.

Ellenjavallatok, avagy mire vigyázzunk

Soha ne próbálja betegségét infrasaunázással kezelni egy szakorvos irányítása nélkül.

Ha valamilyen betegségben szenved mindenképpen konzultáljon kezelőorvosával az infrasauna használata előtt.

Kerüljük a szauna használatát a következő esetekben:

- **Láz**
- **Terhesség**
A kismamáknak tanácsos orvosuk véleményét kérniük szauna használata előtt, mert bizonyos esetekben a magasabb testhőmérséklet hatására a magzat megsérülhet.
- **Keringési rendszer betegségei**
Különösen óvatosnak kell lennie, ha Önnek érrendszeri panasza (magas, vagy alacsony vérnyomás), szívelégtelensége, illetve ezekhez kapcsolódó betegsége van, vagy ha valamilyen, a vérnyomást befolyásoló kezelésre jár. A hőhatás megnöveli a vérkeringés sebességét, ami leginkább a szívverések számának megnövekedését jelenti, így 30 szívverés/perccel is megugorhat minden egy fokos testhőmérséklet növekedéskor.
- **Lecsökkent izzadási képességgel**
A Parkinson kór, a központi idegrendszeri betegségek és a cukorbetegség azok, melyek megváltozott izzadási képességgel járnak együtt.
- **Ízületi sérülések**
Nem javasolt a meg nem gyógyult, közelmúltban szerzett ízületi sérülést 48 órán belül, vagy a duzzadás elmúltá előtt hőhatásnak kitenni. A komolyabb sérülésekre kifejezetten veszélyes az intenzív hő.
- **Vérzékenység**

Fokozott óvatosságot igényelnek a következő esetek:

- **Gyógyszerek**

Amennyiben Ön orvosi receptre felírt gyógyszereket szed, konzultáljon orvosával azok hatásának esetleges változásával kapcsolatban.

- **Gyerekek**

A gyerekek testhőmérséklete sokkal gyorsabban emelkedik, mint a felnőtteké, életkorukkal egyenes arányban kell csökkenteni a szaunában eltöltött időt. Ajánlott a gyermek orvosának tanácsát kérni az infrasauna használatával kapcsolatban.

- **Idős korban**

A szervezet hőkezeli képessége az évek múlásával lecsökken, emiatt idős korban is fokozottabb óvatosságra van szükség.

- **Alkohol**

A közhiedelemmel ellentétben nem tanácsos úgymond „kiizzadni” a másnaposságot. Az alkohol megemeli a szívverést, amit a szauna hatása még inkább fokoz.

- **Implantátumok**

Fém lábak, karok, mesterséges ízületek, vagy bármilyen más sebészi implantátum általában visszaveri az infra hullámokat, így ezeket nem melegíti fel ez a rendszer. Mindazonáltal tanácsos orvosa véleményét kérni infrasauna használatával kapcsolatban. Ha fájdalmat érez az implantátum közelében ne használja tovább az infrasaunát. A beültetett szilikont, vagy szilikon alapú fül/orr protézist melegítik az infrasugarak, de mivel a szilikon 200 fok felett kezd olvadni, feltehetően nincs rá káros hatással az infrasauna. Mint mindig, tanácsos a az orvos, illetve a gyártó véleményét kérni.

- **Menstruáció**

Az infrasaunázás a "nehéz napok" alatt ideiglenesen megerősítheti a menstruációt. Van, aki szándékosan idézi elő ezt a hatást a ciklussal jelentkező fájdalomérzet csökkentése céljából, mások egyszerűen mellőzik a szauna használatát azokon a napokon.

Árak:

	1 alk	5 alk	10 alk
infrasauna (30perc)	490 Ft	2 100 Ft	4 000 Ft

Az infrasauna jótékony élettani hatásai:

- megszépíti a bőrt
 - méregtelenít
- eltünteti a narancsbőrt
- fejleszti a keringési rendszert, edzi a szívet
 - erősíti az immunrendszert
- csökkenti az ízületi-, izomfájdalmat
- feloldja a stresszt, megnyugtat
- lassítja az öregedési folyamatokat

szépségápolás, méregtelenítés

- megszépíti a bőrt
- Pórustisztító és sejtregeneráló hatásának köszönhetően a bőr megfiatalodik
- javít a pattanásos, ekcémás, pikkelysömörös állapoton
- a mélyreható tisztító hatásnak köszönhetően a bőr megszabadul a felhalmozott szennyeződésektől és az elhalt sejtektől.

Normál szaunában a verejték 97 %-ban vízből áll, míg az infrasaunában 80 %-ban vizet veszünk, a többi 20 % összetétele: zsír, tejsav, koleszterin, zsírban oldott mérgező hatású anyagok, nehézfémek, savak és egyéb, a szervezetet károsító kémiai anyagok.

- Sebhelyek a bőrön
A véglegesen kialakult forradások, égések és egyéb sebek vagy vágások jelentősen enyhébb hegesedéssel gyógyulhatnak.
- Megtisztítja a szervezetet a káros anyagoktól
A felgyorsult vérkeringés arra ingerli a veríték mirigyeket, hogy felszabadítsák az összegyűlt mérge-, és salakanyagokat. A napi izzadás segíthet méregteleníteni a szervezetet, mert megakadályozza a nagyon veszélyes nehézfémek (ólom, higany, cink, nikkel, kadmium) és ugyanígy az alkohol, nikotin, nátrium, kénsav felhalmozódását.

narancsbőr (cellulit)

- A cellulit zsírból, vízből és a bőr alatti tasakokban felgyülemlett bomlási termékből álló gélszerű anyag. Az infrasauna a mélyhatású verejtékezés segítségével távolítja el a nem kívánatos anyagot a testből, ami a jelen esetben hatékonyabb lehet, mint a hagyományos szauna, mivel az általa sugárzott hő legalább kétszer mélyebbre hatol a narancsbőrbe, és 10-szer intenzívebben melegíti fel ezeket a szöveteket.

a szív, az ér- és a keringési rendszer fejlesztése

- Ahogy testünk megnöveli a verítéktermelést, hogy saját magát hűtse, a szív egyre keményebben dolgozik, hogy minél több vért, minél gyorsabban pumpáljon
- Az infrasauna azok számára is elérhetővé teszi az edzés szívérrendszeri hatásának élvezetét, akik egyéb módon nem végeznek mozgásgyakorlatokat vagy akik nem képesek testedzési vagy kondicionáló program végrehajtására. Ugyanakkor mindennemű edzési program változatosabbá tételére is alkalmas. "Közülünk sokan azért joggingolnak, hogy szívérrendszerük működésén javítsanak és nem azért, hogy erősítsék

izomzatukat. A szauna rendszeres használata hasonló módon teszi igénybe a szívérrendszert és rendszeres használata a szívérrendszer kondicionálását és kalóriaégetést végző eszközként ugyanolyan hatást fejthet ki, mint a rendszeres testedzés."

további jótékony hatásai:

- csökkenti a fájdalmat
- erősíti az immunrendszert
- feloldja a stresszt, megnyugtat
- fül-, orr-, gége-betegségekkel szembeni jótékony hatás
(krónikus középfül-gyulladás, ill. fertőzés, torokfájás, fülzúgás, orrvérzés, izom- és mozgásszervi megbetegedések)
- rák elleni hatás
Az infravörös sugárzás vizsgálatának során felfedezett, nem várt mértékű méregtelenítési- és immunrendszer-erősítő hatása indokolja az infrasaunák egyre növekvő alkalmazását a rák elleni harcban is – úgy a megelőzésben, mint az utókezelésben egyaránt.
- izom- és mozgásszervi panaszok csökkentése
- koszorúér-megbetegedések, érelmeszesedés és magas vérnyomás megelőzése
- reumás ízületi gyulladások okozta fájdalom enyhítése, ízületi fájdalmak megszüntetése
- a legtöbb merevség, fájdalom és érzékenység, melyek az idős kor velejárói, az infrakezeléssel enyhíthető, vagy teljesen megszüntethető.

Mi a különbség a hagyományos finn szauna és az infrasauna között?

	finn szauna	infrasauna
<i>a kabin felmelegítése</i>	a szaunakályha a levegőt melegíti fel	esetében a test melegszik fel a kabinban, a levegő csak kis mértékben
<i>hőmérséklet</i>	70–100°C	45–60°C .
		az alacsonyabb hőmérsékletből adódóan a keringési rendszert kevésbé terheli meg
<i>izzasztó hatás</i>	a magas hőmérséklet miatt izzadunk	az infravörös sugárzástól izzadunk, amelynek hatása a bőr alsó rétegeibe is eljut, és a testet melegíti fel. Egy gleccseren például az infravörös sugarak hatására fagyponthoz közeli hőmérsékleten is izzadunk, és ez a hatás érvényesül az infravörös kabinokban is.
<i>testhelyzet</i>	használhatjuk ülő vagy fekvő testhelyzetben is, mivel hatása független a testtartástól	A hatékony, minden területre kiterjedő infravörös sugárzás eléréséhez azonban az infrakabinban lehetőség szerint állandó testtartást ajánlatos felvennünk (egy helyben ülés).
<i>időtartam</i>	kívánság szerint használhatjuk akár egymást követő 2–3 alkalommal, 10–15 percre, rövidebb-hosszabb szünetek közbeiktatásával.	egy alkalommal kb. 30 perc
<i>felfűtési idő</i>	30-45 perc	5-15 perc
	a keletkező száraz gőzt idősek, bizonyos betegségben szenvedők és gyermekek nem használhatják, mely kizáró okok az infrasaunában nem állnak fenn.	